

Chronischer Kopfschmerz & Migräne

KopfschmerzCoach

Kopfschmerz hat viele Gesichter.

Wir unterstützen Sie individuell
und persönlich.



BOSCH

BKK

in Kooperation mit



Thieme TeleCare

Das Programm im Überblick

- 12 Monate individuelle Betreuung
- persönliche Begleitung durch eine Psychologin / einen Psychologen
- passgenaue medizinische Informationen zu Ihrer Kopfschmerz-Situation und Gesundheit
- Optimierung der Maßnahmen bei Kopfschmerzattacken
- gemeinsame Optimierung von Maßnahmen zur Präventionsmedikation
- Möglichkeit einer Sprechstunde mit einer Fachärztin / einem Facharzt des Kopfschmerzzentrums Frankfurt
- digitales Schmerztagebuch und viele weitere Funktionen mit der Thieme TeleCoach App

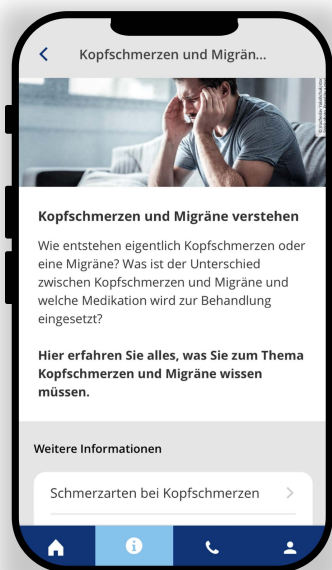


Foto auf dem Cover

© chajamp/stock.adobe.com. Stock photo. Posed by a model

Was bietet Ihnen das Programm „KopfschmerzCoach“?

Kopfschmerzen und Migräne sind in Deutschland weit verbreitet. Wiederkehrende Kopfschmerzen können sich stark auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit auswirken. Für Betroffene bedeutet das häufig eine erhebliche Beeinträchtigung des Privat- und Berufslebens und der Lebensqualität.

„KopfschmerzCoach“ ist ein Programm zur besonderen Versorgung von chronischen Kopfschmerzen und Migräne. Es erweitert Ihre bestehende ärztliche Versorgung für 12 Monate um ein persönliches individuelles Coaching durch eine/n Psychologin/en. Das Coaching erfolgt in gemeinsamen Telefonaten, in denen Sie Maßnahmen zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustands und Wohlbefindens entwickeln. Zusätzlich erhalten Sie Zugang zur Thieme TeleCoach App, die das Coaching digital erweitert. Im Bedarfsfall wird ein Gespräch mit einem medizinischen Kopfschmerzexperten veranlasst.

Ein gesunder, ausgeglichener Lebensstil, eine Balance der einzelnen Lebensbereiche und eine adäquate medikamentöse Schmerztherapie sind die Grundsäulen der Kopfschmerzbehandlung.

Unser Ziel: Sie werden zur Expertin / zum Experten für das, was Ihnen speziell gut tut und was Ihre Kopfschmerztage verringert und dadurch Ihre Lebensqualität verbessert.

Das Programm ist ein freiwilliges, unverbindliches Angebot Ihrer Bosch BKK und für Sie kostenlos. Ihre Teilnahme oder Nichtteilnahme hat keinen Einfluss auf Ihre Versicherungsleistungen oder Beiträge.

Aufbau des Programms

Nach Ihrer Anmeldung wird Sie Ihr persönlicher Coach telefonisch kontaktieren und einen ersten Termin mit Ihnen vereinbaren.

Erstgespräch

- Kennenlernen – ein vertrauensvolles Verhältnis ist die beste Basis für die Zusammenarbeit
- Einschätzung Ihrer individuellen Situation

Gesundheitscoaching

- passgenaue Informationen zu Kopfschmerzen und Gesundheit
- Optimierung der Notfall- und Vorbeugemedikation
- Umgang mit akuten Kopfschmerzen
- Erlernen und Üben von Verhaltensweisen zur Prävention von Kopfschmerzen
- Stärkung des Wohlbefindens
- Reduzierung von Stress und Belastungen
- regelmäßige Verlaufs- und Erfolgskontrollen, nach denen Ihr Programm fortlaufend individuell angepasst wird

Sprechstunde mit einer medizinischen Expertin / einem medizinischen Experten

- Möglichkeit einer ärztlichen Fernkonsultation mit einer Expertin / einem Experten
- Vermittlung erfolgt bei medizinischem Bedarf durch den Coach

Abschluss

- Das Versorgungsprogramm endet nach 12 Monaten mit einem Abschlussgespräch

Unser Experte für Sie

*„Der wesentliche Schritt in der erfolgreichen Betreuung ist die **Edukation**. Patientinnen und Patienten sollten informiert sein. Sie müssen selbst zu Expertinnen und Experten ihrer eigenen Erkrankung werden.“*

*„**Gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität und Entspannung** verbessern Wohlbefinden und reduzieren die Kopfschmerzhäufigkeit.“*

Priv.-Doz. Dr. med. Charly Gaul ist Facharzt für Neurologie, Spezielle Schmerztherapie und Neurologische Intensivmedizin am Kopfschmerzzentrum Frankfurt. Gemeinsam mit Herrn Dr. med. Thorsten Kühner leitet er das Kopfschmerzzentrum Frankfurt.

Neben seiner Expertise als Arzt und Wissenschaftler nimmt Dr. Gaul auch verschiedene Funktionen in medizinischen Fachgesellschaften ein. Besonders hervorzuheben ist hierbei u.a. sein Amt als Generalsekretär und Pressesprecher der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG).

Diese Tätigkeiten und sein exzellenter Ruf bei Ärztinnen und Ärzten sowie Patientinnen und Patienten bescheren Dr. Gaul seit über zehn Jahren einen festen Platz auf der FOCUS-Ärzteliste.



Sie haben Interesse?

www.bosch-bkk.de/kopfschmerzcoach

Hier finden Sie alle Informationen rund um das Programm.

Kontakt Bosch BKK: +49 711 2588-0, info@Bosch-BKK.de,
(Montag bis Freitag 8-18 Uhr)

Melden Sie sich gleich an!

Registrieren Sie sich direkt über das
Online-Kundenportal Ihrer Bosch BKK.

Ganz einfach QR-Code scannen und das
Anmeldeformular unter der Rubrik
"Antrag stellen" online ausfüllen.



Sie haben Fragen?

Gerne beantworten die Mitarbeiter von Thieme TeleCare
alle Ihre Fragen zum Programm und zur Teilnahme.

0800 6644431

Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr

Oder jederzeit unter:

kundenservice@thieme-telecare.de

Die Umsetzung des Versorgungsprogrammes
übernimmt Thieme TeleCare –
Ihr erfahrener Partner im Gesundheitswesen.