

## Neuer Online-Coach Diabetes

# Schritt für Schritt die Krankheit im Griff

**Wenn Patienten die Diagnose Diabetes erhalten, ist das erst einmal ein kleiner Schock.** Gerade in der ersten Phase nach der Diagnose sind die Patienten hoch motiviert, ihren Lebensstil zu ändern, um den Diabetes gut im Griff zu behalten. Dabei hilft jetzt ein neuer Online-Coach der AOK.

**D**ie AOK hat im November 2020 einen neuen Online-Coach gestartet, der sich an Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 richtet. Er unterstützt sie darin, einen positiven Umgang mit der Erkrankung zu finden. Der Coach soll dabei helfen, die Krankheit besser zu verstehen und Lebensstiländerungen anzugehen. Schritt für Schritt erklärt das interaktive Online-Angebot, wie Bewegung und gesunde Ernährung in den Alltag integriert werden können, wie die Krankheit entsteht, was genau im Körper passiert und warum bei Patienten mit Typ-2-Diabetes das Risiko für bestimmte Folge-Erkrankungen steigt.

Auch die wichtigsten Informationen zur Behandlung des Diabetes sind im Online-Coach abrufbar. Zudem vermittelt das Programm den Nutzern die Vorteile der strukturierten Behandlung im DMP. Dieses Wissen wird nicht nur mit Texten erklärt, sondern auch mit Videos und Animationen. Sie wurden eigens für den Online-Coach produziert. Szenen aus dem Alltag von zwei Personen mit der Erkrankung vermitteln zum Beispiel ganz praktische Tipps, wie Patienten die Umstellung ihrer Ernährung oder die Integration von mehr Bewegung in ihren täglichen Tagesablauf schaffen können. Ein weiteres Angebot im Online-Coach sind Übungsaufgaben und Wissenstests, die

das Gelernte vertiefen sollen. Wenn die Nutzer alle Module des Programms durchlaufen haben, erhalten sie ein Zertifikat. Zudem können Sie Zusatz-Features wie einen persönlichen Bewegungsplan oder ein Gewichts-Tagebuch nutzen. Eine Besonderheit des Programms ist, dass die angezeigten Inhalte auf Basis der Antworten der Nutzer auf deren persönliche Situation abgestimmt werden. Dadurch bekommen sie Informationen angezeigt, die für sie besonders relevant und interessant sind. Gleichzeitig ist aber der Datenschutz gewährleistet – die Nutzer bleiben vollständig anonym.

## Evidenzbasierte WOOP-Methode

Das Programm wird unterstützt durch die sogenannte WOOP-Methode zur Selbstmotivation, die von der Psychologin Gabriele Oettingen entwickelt wurde. Sie basiert auf über 20 Jahren wissenschaftlicher Forschung und hat sich in vielen Studien mit Menschen aller Altersgruppen als wirksam erwiesen. Die vier Buchstaben von WOOP stehen für Wunsch (Wish), Ergebnis (Outcome), Hindernis (Obstacle) und Planung (Plan).

Die WOOP-Methode funktioniert wie folgt: Zunächst benennt man einen Wunsch, der einem wirklich wichtig ist. Dieser sollte realisierbar sein und dennoch eine gewisse Herausforderung darstellen. Dann überlegt man sich, was

das allerschönste Ergebnis wäre, wenn man sich diesen Wunsch erfüllen würde und stellt sich diesen schönsten Aspekt gedanklich vor. Anschließend identifiziert man das zentrale innere Hindernis. Dabei sucht man ein Hindernis, das in einem selbst liegt, und stellt sich dieses dann bildlich vor. Zuletzt wird ein Wenn-Dann-Plan erstellt, mit dem sich das Hindernis überwinden lässt. Wer sich also als Diabetes-Patient zum Beispiel gesünder ernähren oder seine Fitness verbessern will, dem hilft das Programm mit der WOOP-Methode, die Hürden auf dem Weg zu diesem Ziel zu überwinden.

Das neue AOK-Angebot ist so konzipiert, dass die Patienten es allein, aber auch gemeinsam mit ihrem Partner oder mit anderen Familienmitgliedern nutzen können. Denn auch wenn Angehörige meist nur indirekt betroffen sind, haben sie häufig viele Fragen und können die Betroffenen besser unterstützen, wenn sie ebenfalls gut informiert sind.

Die Nutzung des Online-Coaches ist kostenlos. AOK-Versicherte können das vollständige Angebot nutzen, Versicherte anderer Krankenkassen nur einen Teil. Um den kompletten Coach durchlaufen zu können, ist eine Registrierung mit Angabe der AOK-Versicherungsnummer notwendig. Diese wird nur zur Prüfung der Versicherung bei der AOK genutzt. Alle weiteren eingegebenen Daten werden von der AOK nicht eingesehen, verwertet oder weitergegeben.



[www.aok.de/online-coach-diabetes.de](http://www.aok.de/online-coach-diabetes.de)