

Das Individuelle Gesundheits-Management (IGM) hat das Ziel, Sie in Ihrer Selbstbestimmung und Eigenverantwortung zu stärken und bei Ihrem Selbstmanagement von Gesundheit und Krankheit im Alltag zu begleiten. Entwickelt wurde das webbasierte Angebot von der Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München. Die Einrichtung fungiert als Trustcenter des dazugehörigen Gesundheitsportals.

Damit können Sie

- Ihre Kompetenz zur persönlichen Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention entscheidend verbessern.
- den klassischen Volkskrankheiten durch frühzeitige Hinweise auf ihre Entstehung gezielt entgegenwirken.
- zu einer nachhaltigen Steigerung Ihrer individuellen Lebensqualität beitragen.
- im Falle einer chronischen Erkrankung Ihr persönliches Selbstmanagement unterstützen.

Der Anbieter gewährleistet eine vollständige **Anonymität** des Nutzers sowie ein Höchstmaß an **Datenschutz**.

Personenkreis und Dauer:

Es ist sowohl für **gesunde** wie auch für **bereits erkrankte** Teilnehmer eine Begleitung über mindestens **13 Monate** vorgesehen.

In dieser Zeitspanne unterstützt Sie das Gesundheitsportal durch konkrete Maßnahmen und vielfältige Angebote bei der alltagsgerechten Umsetzung eines gesunden und individuellen Lebensstils.

So können Sie das IGM nutzen:

Zu Beginn erheben Sie folgende Gesundheitsdaten:

- Körpergewicht
- Bauchumfang
- Blutdruck.

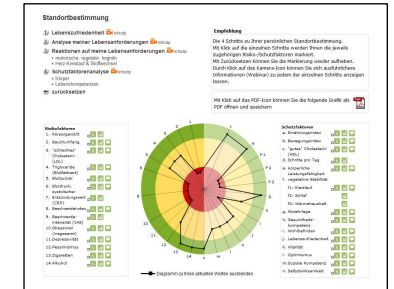
Level I: Auf dieser Ebene führen Sie die **Gesundheitsprüfung 1** durch, indem Sie im Portal Alter, Geschlecht und Ihre Gesundheitsdaten dokumentieren. Im Anschluss daran folgen Fragebögen zu den Themen Bluthochdruck-/Diabetesrisiko, Eigenmotivation und Stress. Als Ergebnis erhalten Sie einen Gesundheitsbericht, der auch die Zugangsdaten für Ihr persönliches, codegeschütztes Infoportal enthält.

7-Tage-Selbstbeobachtung, Starter-Kit und Lebensstil-Empfehlung:

Sie starten nun mit einer Selbstbeobachtungswoche und ermitteln Ihr eigenes Bewegungs- und Ernährungsverhalten sowie Ihre persönliche Gefühlsregulation. Das 7-Tage-Protokoll verrät Ihnen viel über sich selbst. Eine vierteljährliche Wiederholung dient auch gleichzeitig der Überprüfung Ihres Trainingserfolgs. Für die Umsetzung Ihrer risikobezogenen Lebensstil-Empfehlung (in Form eines 12-wöchigen Basistrainings, das Sie möglichst ein ganzes Jahr einüben) benötigen Sie noch das Starter-Kit mit Maßband, Schrittzähler und "Befindlichkeitsschieber". Beginnen Sie jetzt Ihr Lebensstiltraining, das sich aus verschiedenen Trainingspaketen zu Ernährung, Bewegung und Stress zusammensetzt. Ein Vortragsforum, das bei verschiedenen CAMPUS IGM-Partnern regional angeboten wird, begleitet das Programm. Diese Vorträge sind auch im Portal hinterlegt.

Standortbestimmung und Veränderungsziele:

Level II: Dieser Level umfasst die **Gesundheitsprüfung 2** mit weiteren 14 Fragebögen, Angaben zu Ihrer Krankengeschichte sowie Labor- und Vitalparametern. Voraussetzung hierfür ist die Durchführung eines medizinischen Check-Up. Die Ergebnisse der Gesundheitsprüfung 2 werden anschließend übersichtlich in Form einer **Gesundheitsampel** veranschaulicht. Sie können nun Ihre persönliche Standortbestimmung durchführen. Infoclips zur Erläuterung der Gesundheitsampel sowie ein Risiko-Schutzfaktoren-Bericht helfen Ihnen dabei.



Sie prüfen Ihre

- aktuelle Lebenszufriedenheit in Ihren wichtigsten Lebensbereichen ("**Wie geht es mir?**"),
- derzeitige Belastungssituation ("**Was belastet mich derzeit und wie reagiere ich auf meine Belastungen?**"),

und erhalten eine

- Zustandsbeschreibung Ihrer Schutzfaktoren, die Ihnen zur Bewältigung Ihrer Belastungen zur Verfügung stehen ("**Was schützt meine Gesundheit?**").

Dadurch gewinnen Sie ein vollständiges Bild von Ihrer individuellen Ausgangslage und können Ihre persönlichen **Veränderungsziele** für die nächsten 3 bzw. 12 Monate definieren und passende Schritte zur Gesundheitsförderung einleiten. Ebenfalls erhalten Sie mögliche erste Hinweise auf die wichtigsten Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes mellitus, Depression, Osteoporose und chronische Bronchitis (COPD).

Nutzen Sie die Möglichkeit einer persönlichen Betreuung:

Stimmen Sie durch mündliche und computergestützte Konsultationen den Fortschritt Ihres Trainings und Ihrer Selbstbehandlung mit einem Arzt, Schulpsychologen oder Gesundheits-Coach individuell ab.

Die Initiative Lehrergesundheit Bayern bietet folgende Betreuungspakete an:

Betreuungspaket I:

- 1 Gesundheitstag als Einführungsseminar (Sa) bei einem standortnahen CAMPUS IGM-Partner.
- 2 telefonische Beratungsgespräche mit einem Arzt und dem Schulpsychologen bzgl. AVEM-Ergebnis

Betreuungspaket II:

- 2 Gesundheitstage als Einführungsseminar (Fr/Sa) bei einem standortnahen CAMPUS IGM Partner
- 2 telefonische Beratungsgespräche mit einem Arzt und dem Schulpsychologen bzgl. AVEM-Ergebnis
- Alternativ: 5 telefonische Beratungsgespräche und 5 Halbtages-Seminare** (à 4 Std.) bei einem standortnahen CAMPUS IGM-Partner

Kosten:

E-Gesundheitsportal mit Level I und II für 13 Monate	Euro 60,00
Personales Betreuungspaket I:	Euro 150,00
Personales Betreuungspaket II:	Euro 300,00

Bei Interesse wenden Sie sich an:

Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung

Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde
 Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München
 Kaiserstr. 9 / Vordergebäude, D-80801 München
 Tel./Fax: 089/726697-15 / -24 E-Mail: nhv.ambulanz@lrz.tum.de

oder direkt an einen der CAMPUS IGM-Partner:

Kurverwaltung Bad Füssing Treffpunkt Gesundheit
 Kurallee 1, D-94072 Bad Füssing
 Tel./Fax: 08531/9446-181 / -189 E-Mail: treffpunkt-gesundheit@badfuessing.de

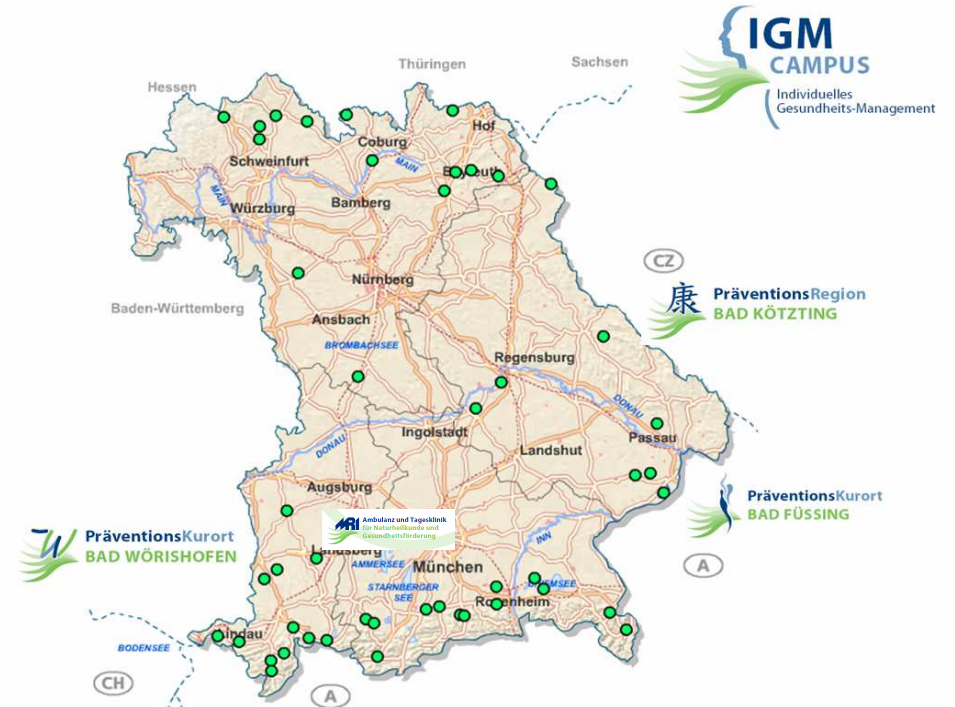
Kurverwaltung Bad Kötzing
 Herrenstr. 10, D-93444 Bad Kötzing
 Tel./Fax: 09941/602-150 / -155 E-Mail: tourist@bad-koetzing.de

Kurverwaltung Bad Wörishofen
 Luitpold-Leusser-Platz 2, D-86825 Bad Wörishofen
 Tel./Fax: 08247/9933-54 / -59
 E-Mail: gesundheitsbildung@bad-woerishofen.de



- Initiative Lehrergesundheit Bayern -

Das Individuelle Gesundheits-Management (IGM) „Distance Lifestyle Counselling Programme“



Ein Selbsthilfekzept zur Früherkennung, Vermeidung und Selbstbehandlung von Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Stresserkrankungen im Rahmen des CAMPUS IGM