



## DIGITALES GESUNDHEITSPROGRAMM Rheuma-Begleiter

# Besser leben mit Rheuma – wir unterstützen Sie dabei!<sup>1</sup>

## Ihr persönlicher Begleiter für mehr Lebensqualität

Der neue Service „Rheuma-Begleiter“ wird von unserem Kooperationspartner über die Mida Rheuma App kostenfrei angeboten. Diese wurde speziell für Patient\*innen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen entwickelt. Mit der App haben Sie die Möglichkeit Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden durch kleine Veränderungen im Alltag und regelmäßige Übungen spürbar zu verbessern.

Für Ihren personalisierten Gesundheitsplan wird zunächst anhand einiger Fragen Ihre Gesundheit ganzheitlich bewertet. Anschließend erhalten Sie individuelle Tipps für Ihren Alltag zu den Themen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit. Zudem helfen digitale Coaching-Einheiten Ihre Krankheitsaktivität zu verringern und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Bitte beachten Sie: Die Mida Rheuma App ist ein Medizinprodukt, welches die nichtmedikamentöse Therapie optimiert. Sie ist kein Ersatz für Ihren Arztbesuch und eine medikamentöse Therapie.

1 Bei Vorliegen einer Rheumatoiden Arthritis (RA), Spondyloarthritis (SpA) oder Psoriasis Arthritis (PsA).  
2 Fedkov, D., Berghofen, A., Weiss, C. et al. Efficacy and safety of a mobile app intervention in patients with inflammatory arthritis: a prospective pilot study. *Rheumatol Int* 42, 2177–2190 (2022)

### Ihre Vorteile auf einen Blick:

- › **Individuelle Gesundheitspläne:** Sie erhalten einen persönlichen Behandlungsplan, der Sie unterstützt Ihren körperlichen Zustand langfristig zu verbessern.
- › **Besseres Verständnis:** Durch die Nutzung der App lernen Sie Ihre Erkrankung stetig besser kennen, um so bei Beschwerden frühzeitig und gezielt entgegenwirken zu können.
- › **Klinisch bewiesen:** Die Verbesserung der Lebensqualität und Verringerung der Krankheitsaktivität durch die aktive Nutzung des Rheuma-Begleiters wurde bereits in einer klinischen Studie nachgewiesen.<sup>2</sup>
- › **Stetiger Fortschritt:** Ein internationales Team arbeitet kontinuierlich an der Weiterentwicklung des Programms und an den Inhalten der App.
- › **Bedarfsgerechte Optimierung:** Sie können Ihren Arzt an dem Programm teilhaben lassen. Damit kann Ihre medikamentöse Therapie flexibel und bedarfsgerecht optimiert werden.
- › **Zugelassenes Medizinprodukt:** Die Mida Rheuma App ist ein zertifiziertes Medizinprodukt der Klasse I.
- › **Datensicherheit:** Unser Kooperationspartner erfüllt höchste Datenschutzstandards mit Servern in Deutschland.

# In wenigen Schritten zu mehr Wohlbefinden.

## So funktioniert es

### 1. APP DOWNLOADEN

Den Rheuma-Begleiter können Sie nutzen, indem Sie sich die Mida Rheuma App im App-Store oder bei Google Play herunterladen. Hierzu können Sie den untenstehenden QR-Code verwenden.

### 2. REGISTRIERUNG DURCHFÜHREN

Registrieren Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse und vergeben Sie ein Passwort. Im Anschluss erhalten Sie einen Bestätigungslink per E-Mail.

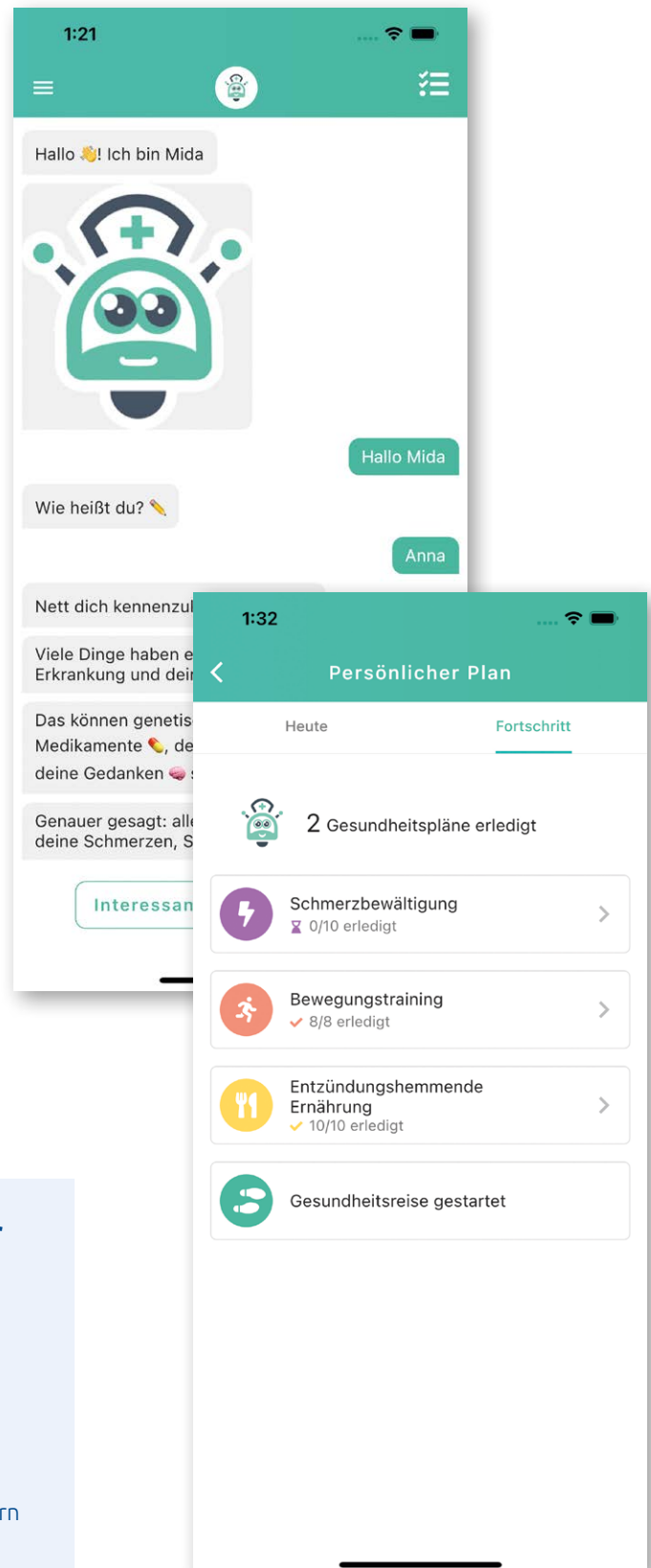
### 3. AKTIVIERUNGSCODE EINGEBEN UND PERSÖNLICHES PROFIL ERSTELLEN

Für die Nutzung der Mida Rheuma App ist die Eingabe eines Aktivierungscode erforderlich. Sofern Sie noch keinen Aktivierungscode erhalten haben, können Sie diesen ganz einfach per E-Mail (medizin@vkb.de) oder über unsere persönlichen Ansprechpartner unter der Telefonnummer +49 89 2160 8337 anfordern.

Im Anschluss öffnet sich ein Chat. Bei diesem werden Sie gebeten, ein paar Fragen zu Ihrem aktuellen Krankheitszustand zu beantworten.

### 4. FERTIG – STARTEN SIE JETZT MIT IHREM PROGRAMM

Wählen Sie einen Gesundheitsplan aus, starten Sie mit Ihrem persönlichen Programm und verbessern Sie Ihr Wohlbefinden.



## Möchten Sie mehr zum Rheuma-Begleiter erfahren, direkt loslegen und Ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun?



Dann laden Sie sich jetzt die Mida Rheuma App herunter. Einfach den nebenstehenden QR-Code einscannen und loslegen! Weitere Informationen finden Sie unter [www.midaia.de/versicherungskammer-bayern](http://www.midaia.de/versicherungskammer-bayern)