

## covivio®: Online-Programm zur Therapiebegleitung und Lebensstilveränderung bei einer Diabetes Mellitus Typ II-Erkrankung

### Was ist covivio®?

Covivio ist ein interaktives, webbasiertes Gesundheitscoaching zur Therapiebegleitung und Lebensstilveränderungen für Menschen mit einer Diabetes Mellitus Typ II-Erkrankung. Das Online-Programm wurde nach Kriterien der evidenzbasierten Medizin von einem Team aus Ärzten, Psychotherapeuten, Software-Ingenieuren und weiteren Experten entwickelt. Es beruht auf aktuellen Erkenntnissen der kognitiven Verhaltenstherapie und kann in einer Vielzahl von Versorgungsformen eingesetzt werden (z.B. therapiebegleitend, als Unterstützung, etc.).

### Wie funktioniert covivio®?

In einem dynamischen Dialog lernt das Online-Programm Sie besser kennen und vermittelt Ihnen Hintergrundinformationen zur Entstehung von Diabetes und wie mit einer gesunden Lebensweise Ihr Wohlbefinden verbessert und der Therapieerfolg gesteigert werden kann. covivio unterstützt Sie unter anderem mit Informationen und Tipps zu Ernährung, Bewegung und Medikamenteneinnahme. Zudem können Sie Ihre Stimmung und Lebensweise (z.B. Medikamenteneinnahme, Bewegung und Ernährung) protokollieren und überwachen und so Ihre Erfolge sichtbar machen.

### Nutzung von covivio®?

covivio steht Ihnen während 90 Tagen zur Verfügung. Sie können sich mit Hilfe Ihres persönlichen Zugangsschlüssels auf [www.hmsag.ch/webcoaching](http://www.hmsag.ch/webcoaching) registrieren und das Online-Programm auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer nutzen. Somit können Sie das Online-Programm unterbrechen und zu einem späteren Moment an der gleichen Stelle fortfahren: Nutzen Sie covivio wann, wo und solange Sie möchten.



## Ihre Daten sind geschützt

---

Datensicherheit und Diskretion sind bei covivio gewährleistet und entsprechen den aktuellen EU-Datenschutzrichtlinien (DSGVO). Sie können das Online-Programm anonym nutzen und sich mit pseudonymisierten Angaben (Name/E-Mail-Adresse) registrieren, die keine Rückschlüsse auf Ihre Person ermöglichen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

## So können Sie starten

---

- Ihre Ansprechperson wird Ihnen einen Zugangsschlüssel für covivio zukommen lassen.
- Registrieren Sie sich mit Ihrem Zugangsschlüssel auf [www.hmsag.ch/webcoaching](http://www.hmsag.ch/webcoaching).
- Stimmen Sie den Lizenzbedingungen zu und starten Sie Ihr Gespräch.

## Fragen rund um Ihr Online-Programm

---

Das webbasierte Gesundheitscoaching ist noch wirksamer, wenn es während einer begleiteten Beratung absolviert wird. Bitte beachten Sie, dass für die persönliche Beratung Ihre Ansprechperson zuständig ist. Bei technischen Fragen wenden Sie sich bitte an den Hersteller, die GAIA AG ([info@gaia-group.com](mailto:info@gaia-group.com)).