

## Dr. Beck®: Online-Programm bei akuten oder chronischen Rückenbeschwerden

---

### Was ist Dr. Beck®?

Dr. Beck ist ein interaktives, webbasiertes Gesundheitscoaching für Menschen mit akuten und chronischen Rückenschmerzen. 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 Rückenschmerzforschung, und kann in einer Vielzahl von Versorgungsformen eingesetzt werden (z.B. therapiebegleitend, als Unterstützung, etc.).

### Wie funktioniert Dr. Beck®?

In einem dynamischen Dialog lernt das Online-Programm Sie und Ihre Beschwerden besser kennen und vermittelt Ihnen Wissen und praktische Übungen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Schmerzen zu lindern und Ihre Rückengesundheit langfristig zu verbessern. Dr. Beck unterstützt Sie unter anderem mit Methoden bei akuten Schmerzattacken, Entspannungstechniken sowie Übungen zur Stärkung Ihres Rückens. Ausserdem betrachtet es dabei psychische oder soziale Faktoren, die zur Entstehung der Rückenschmerzen beitragen könnten.

### Nutzung von Dr. Beck®?

Dr. Beck steht Ihnen nach der Registrierung 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 Dr. Beck wann, wo und solange Sie möchten.



## Ihre Daten sind geschützt

---

Datensicherheit und Diskretion sind bei Dr. Beck 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 Dr. Beck 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 ([drbeck@broca.io](mailto:drbeck@broca.io)).