

Individuelles Gesundheitsmanagement (IGM)

Utl.: Webbasiertes Gesundheitsvorsorge- und Präventions-Programm zur Lebensstilverbesserung erfreut sich großer Beliebtheit =

Wien (OTS) - Gesundheit ist ein lebenslanger Veränderungs- und Lernprozess, an dem jeder Mensch eigenverantwortlich beteiligt ist. Die Gesundheitskompetenzen (Health Literacy) jedes Einzelnen - quasi der „innere Arzt“ - lassen sich gezielt durch individuelles Gesundheitsmanagement (IGM) stärken. In Österreich wird dieses intelligente und erfolgreiche Projekt bereits von der Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK) - als erste soziale Krankenversicherung in Österreich - umgesetzt und in allen Gesundheitszentren angeboten.

Das IGM ist ein modernes Konzept zur Förderung der Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheit. Es richtet sich an alle Erwachsenen mit dem Ziel, die Selbstkompetenz und Eigenverantwortlichkeit in gesunden aber auch kranken Lebensphasen zu stärken. Dabei orientiert sich das IGM an der Wissenschaft von der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit (Salutogenese) mit ihrer ganzheitsmedizinischen Sichtweise des Menschen.

Zwtl.: Prüfen - planen - praktizieren

Zentrales Element des IGM ist ein Selbstmanagement, das den Einzelnen zur Pflege und Optimierung seiner physiologischen Basisfunktionen (Bewegung, Ernährung, vegetative Balance, Abwehr, Wärmehaushalt, Schlaf, Rhythmus) sowie psychosozialen und kognitiven Basiskompetenzen (Selbstkompetenz, soziale Kompetenz) im Alltag befähigen soll. Durch einen gesunden Lebensstil soll die persönliche Lebensqualität und Lebenszufriedenheit nachhaltig gesteigert, bewahrt oder wiederhergestellt werden.

Das Programm basiert auf Selbstbeobachtung, Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion des eigenen Gesundheitsverhaltens. Dadurch sollen ungünstige Gewohnheiten und Muster erkannt und korrigiert werden. Durch die Kombination eines webbasierten Gesundheitsportals der Firma Viterio und verschiedenen Formen der persönlichen Gesundheitsbegleitung (Einzelcoaching, Kurse, Seminare, Gesundheitstage etc.) wird für jeden Teilnehmer ein individuell maßgeschneidertes Programm zur Gesundheitsförderung und

Krankheitsprävention entwickelt. Die Durchführung erfolgt in verschiedenen Programmphasen und dauert mindestens ein Jahr. So können erlernte gesundheitsfördernde Verhaltensweisen nachhaltig in das Leben eingebunden werden.

Zwtl.: Implementierung in Österreich

„Das IGM-Konzept ist in Deutschland bereits seit Jahren erfolgreich im Einsatz und wurde in Österreich in einem Pilot-Projekt von der Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK) und der GAMED – Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin geprüft“, betont Projekt-Initiator MR Dr. Gerhard Hubmann, Vizepräsident der GAMED. „Wir sind in Österreich die erste soziale Krankenversicherung, die ihren Versicherten dieses Angebot zur Verfügung stellt“, unterstreicht WGKK-Obfrau Ingrid Reischl. IGM startete vor mehr als einem Jahr in den WGKK-Gesundheitszentren – bisher haben mehr als 450 Versicherte mitgemacht. Reischl: „Durch die Teilnahme am IGM-Projekt sind etwa weniger Krankenstände und eine Reduktion von Medikamenten zu erwarten.“ Da das Projekt gut angenommen wird, geht es nun in den Regelbetrieb.

Vorgesehen ist IGM für alle WGKK-Versicherten ab 18 Jahren.

„Insgesamt wird durch das IGM das Ziel verfolgt, den Einzelnen zum Manager seiner eigenen Gesundheit, quasi zu seinem eigenen inneren Arzt zu machen“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl, Präsident der GAMED – Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin.

Nähere Informationen über die Wiener Gebietskrankenkasse zu IGM, dienstags und donnerstags zwischen 08.00 und 11.00 Uhr: Telefon +43 1 601 22-1166 oder per E-Mail: igm@wgkk.at

~

Rückfragehinweis:

Ulrike Bruckner

GAMED

Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin

bruckner@gamed.or.at

www.gamed.or.at

Fon +43-1-688 75 07

Fax +43-1-688 75 07-15

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3021/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0064 2016-12-01/10:15

011015 Dez 16

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20161201_OTS0064