

# SCHLAFGUT

## Stärken Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden durch erholsamen Schlaf

Schlaf ist eine der wichtigsten Energiequellen für Körper und Geist. Was aber, wenn erholsamer Schlaf nicht möglich ist?

Schlafstörungen können viele Gründe haben – von Einflüssen in der Schlafumgebung über Stress und psychische Erkrankungen bis hin zu körperlichen Ursachen.

Ebenso wie die Auslöser und Symptome sind auch die möglichen Folgen vielfältig. So verringert der Schlafmangel meist Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und Wohlbefinden. Gleichzeitig steigt das Risiko für psychische und körperliche Folgeerkrankungen.

Mit dem Versorgungsprogramm **SchlafGut** unterstützt Sie unser Kooperationspartner **widecare**, die Ursachen Ihrer Schlafstörungen zu erkennen und den Weg hin zu einer verbesserten Schlafqualität zu finden.



# SO EINFACH GEHT'S

## 1. Anmeldung

Schicken Sie uns einfach die ausgefüllte und unterschriebene Teilnahmeerklärung zurück. Wir melden Sie anschließend bei **widecare** zur Teilnahme an.

## 2. Erstkontakt mit **widecare**

Ein Gesundheitsmanager meldet sich bei Ihnen, um einen Termin für ein erstes ausführliches Gespräch zu vereinbaren.

## 3. Individuelle telefonische Begleitung

Zusammen mit Ihrem Gesundheitsmanager klären Sie die Ursachen der Schlafstörung und erarbeiten gemeinsam Strategien zur Verbesserung Ihres Schlafs.

## UNSER PARTNER

Die **widecare GmbH** mit Sitz in Stuttgart bietet ganzheitliche Gesundheitskonzepte für unterschiedliche Erkrankungen, Belastungen und Bedürfnisse. Im Mittelpunkt steht immer der Mensch und sein Lebensumfeld in seiner Gesamtheit.

Erfahren Sie mehr zu **SchlafGut** auf [debeqa.de/schlafgut](https://debeqa.de/schlafgut).



# GUT ZU WISSEN

## Teilnahmevoraussetzungen

**SchlafGut** richtet sich an alle krankheitskostenvollversicherten Mitglieder (mit und ohne Beihilfeanspruch), die Schlafstörungen haben. Ausgenommen sind Versicherte im Basis-, Standard- und Notlagentarif sowie im Tarif PSKV.

## Datenschutz

Verlassen Sie sich darauf, dass wir uns konsequent an die rechtlichen Vorgaben des Datenschutzes halten und Ihre Daten streng vertraulich behandeln. Erst mit Ihrer schriftlichen Zustimmung übermitteln wir diese zur Anmeldung am Programm an **widecare**. Selbstverständlich geben wir darüber hinaus keine Daten an Dritte weiter.

## Kosten

**SchlafGut** ist für Sie kostenfrei. Wir übernehmen 100 Prozent der Programmkosten – auch wenn Sie Anspruch auf Beihilfe haben. Medizinische Leistungen rechnen Ärzte und Therapeuten gesondert ab. Diese Rechnungen reichen Sie wie gewohnt bei uns und ggf. Ihrer Beihilfestelle zur Erstattung ein.

## Sie möchten nicht teilnehmen?

Die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig. Ihnen entsteht kein Nachteil, wenn Sie nicht am Programm teilnehmen.

# IHRE VORTEILE

## Auf Sie zugeschnitten

Das Programm wird individuell auf die Themen abgestimmt, die für Sie persönlich wichtig sind. Es kann einige Wochen oder mehrere Monate dauern (im Durchschnitt 7 Monate).

## Persönlicher Gesundheitsmanager

Sie haben einen festen Ansprechpartner für die gesamte Programmlaufzeit, ggf. zieht dieser weitere Experten zurate.

## Online-Unterstützung

**SchlafGut** kann durch eine Online-Anwendung zur Bewältigung von Stress, depressiver Symptomatik oder Ängsten ergänzt werden. Hier lernen Sie z. B. Strategien zur Entspannung und zum Umgang mit belastenden Gedanken.

## Mobiles Schlaflabor

Um organische Ursachen für die Schlafstörung abzuklären, kann Ihnen ein mobiles Schlaflabor zur Verfügung gestellt werden.

## Service-Telefon

Unabhängig von Ihren vereinbarten Terminen stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von widecare für Fragen zur Verfügung: montags bis donnerstags 8 bis 17 Uhr und freitags 8 bis 16 Uhr unter **(07 11) 25 24 90 80**.



**widecare GmbH**

Breitwiesenstraße 19, 70565 Stuttgart

Telefon (07 11) 25 24 90 80

info@widecare.de

www.widecare.de

## Debeka

### Krankenversicherungsverein a. G.

Lebensversicherungsverein a. G.

Allgemeine Versicherung AG

Pensionskasse AG

Bausparkasse AG

56058 Koblenz

Telefon (02 61) 4 98 44 44

proGesundheit@debeka.de

www.debeka.de/progesundheit



proGesundheit

# SCHLAFGUT

## VERSORGUNGSPROGRAMM BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

KV 535 (13.06.2022)

**Debeka**

Das **Füreinander** zählt.