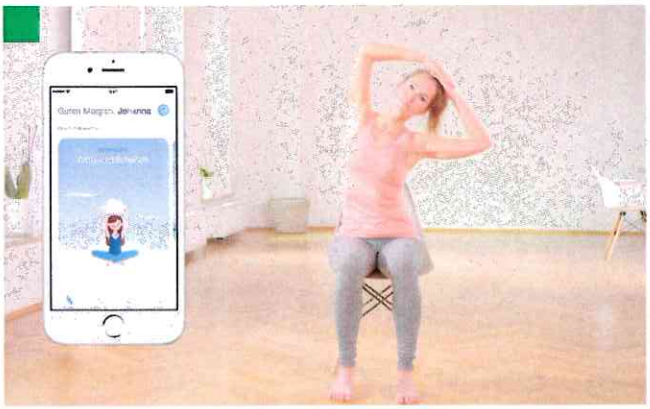
„Kaia gegen Rückenschmerzen“

Medizin-App als erste digitale Unterstützung gegen Rückenschmerzen für zu Hause



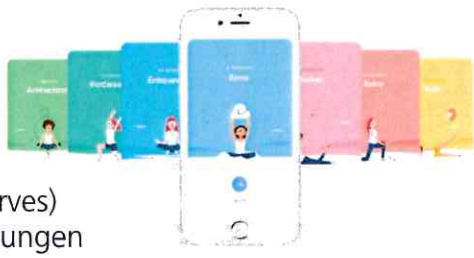
Inhalte der App Kaia

- Individualisierbares Trainingsprogramm von über 300 Übungen
- Auswahl von passenden Übungen mit Hilfe des Kurzfragebogens
- Anpassung an das individuelle Fitness- und Schmerzlevel des Nutzers
- Zielgerichtetes Coaching
- Erstellung eines individuellen Reports über die einzelnen Aktivitäten

Es kann ein tägliches Training von 15 bis 30 Minuten durchlaufen werden, welches sich stetig an die individuellen Bedürfnisse des Nutzers anpasst. Die Inhalte von der App Kaia basieren auf dem Goldstandard der Rückenschmerztherapie und umfassen die drei Elemente Bewegungsübungen, Entspannungsübungen und die Vermittlung von Wissen über die Beschwerden und eine erfolgreiche Therapie. Die App wurde von Schmerzprofessoren, Psychologen und Sportwissenschaftlern entwickelt. In der durchgeführten Studie mit 200 Teilnehmern wurde nach 20 Tagen eine durchschnittliche Schmerzlinderung von rund 40 % erzielt. Die App ist ein Medizinprodukt und trägt das CE-Gütesiegel.

Zielgruppe

- Versicherte der AOK Nordost, die ihren Rücken stärken möchten.
- Versicherte der AOK Nordost, die bereits Rückenschmerzen haben.
- Ausschlusskriterien Fraktur (Bruch eines Wirbelkörpers)
  - Tumorleiden der Wirbelsäule
  - Infektion der Wirbelsäule
  - Radikulopathien/Neuropathien (Zeichen der Kompression eines Nerves)
  - unzureichende Belastungsfähigkeit bei z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen



kaia

ISO 13485 CE

Zugang

Die App wird ausschließlich AOK Nordost Versicherten für 12 Monate kostenlos angeboten. Kaia ist auf dem Smartphone und Tablet mit den Betriebssystemen iOS ab Version 8.0 oder neuer und Android ab Version 4.1 oder höher anwendbar.

Für den Zugang wird ein Freischaltcode benötigt, der sich auf dem Flyer befindet und mit dem Smartphone oder Tablet unter **www.kaia-health.com/aok-nordost** freigeschalten werden muss.

Kontakt

AOK Nordost – Die Gesundheitskasse
Bereich Versorgungsmanagement
14456 Potsdam

E-Mail: www.aok.de/nordost/mail
Internet: aok.de/nordost

Stand 05/2018