

Bestärken Sie Ihre Patient:innen

Sidekick ist eine digitale Gesundheitsplattform, die medizinische Fachkräfte dabei unterstützt, für das Wohlbefinden von Betroffenen zu sorgen und ihre Lebensqualität zu verbessern. Sie umfasst mehrere Möglichkeiten, Stress zu reduzieren. Stressreduktion ist ein wichtiger Lebensstilfaktor, der sich positiv auf die Krankheitsaktivität auswirken kann.

Das Colitis-ulcerosa-Programm steht Patient:innen als kostenlose mobile App zur Verfügung.

Evidenzbasiert. Klinisch validiert. Gemeinsam mit Patient:innen entwickelt.

Sidekick basiert auf einem datenbasierten, klinisch validierten Ansatz und wurde mit Betroffenen zusammen entwickelt.

Sidekick-Programme werden Patient:innen in Form einer kostenlosen App zur Verfügung gestellt. Sie sollen Menschen dabei helfen, dauerhafte Gewohnheiten aufzubauen und ihren Lebensstil zu ändern, um ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Alle Programme basieren auf verhaltenswissenschaftlichen Prinzipien mit dynamischem und adaptivem Programmverlauf.

Wichtige Forschungsergebnisse

- 23%**
Reduktion des berichteten Stressniveaus ⁽²⁾
- 10%**
Anstieg des Energieniveaus ⁽²⁾
- 40%**
Reduktion der krankheitsspezifischen Belastung ⁽¹⁾
- 24%**
Reduktion der Punktzahl bei Fragen zu Angststörungen ⁽¹⁾
- 3-mal**
höhere Wahrscheinlichkeit das Zielgewicht ⁽³⁾



Hinweis:

Pfizer hat keinen Einfluss auf die Funktion oder den Inhalt der Sidekick Health App oder auf das darin enthaltene Programm, fördert Sidekick Health jedoch finanziell im Rahmen einer Zusammenarbeit und stellt das darin enthaltene Programm ausschließlich den Patient:innen zur Verfügung.

¹ Hilmarsdóttir E, Sigurdardóttir AK, Arnardóttir RH. A Digital Lifestyle Program in Outpatient Treatment of Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Study (pub shed Online ahead of print, 2020 Jul 17) J Diabetes SCI Technol. doi: 10.1177/1932296820942286

² <https://www.ecco-ibd.eu/publications/congress-abstracts/item/p376-improving-stress-and-fatigue-in-a-real-world-setting-among-patients-with-inflammatory-bowel-disease-through-a-digital-platform.html>

³ Thorgerisson T, Torfadottir _JE, Egißson E, et al. Randomized Trial for Weight Loss using a Digital Therapeutic Application published online ahead of print, 2021 Mar 19. Diabetes Sci Technol. 2021;19322968211000815. doi:10.1177/19322968211000815

Das Colitis-ulcerosa-Programm von Sidekick

Das Colitis-ulcerosa-Programm konzentriert sich unter anderem auf wichtige Themen wie Stressbewältigung, körperliche Betätigung, Schlaf, Ernährung und Schmerzbewältigung.

Die in diesem Programm verfügbaren Module können Betroffene unterstützen bei:

Energieniveau

Konzentration auf Möglichkeiten zur Verbesserung des Energieniveaus

Stressreduktion

Bereitstellung mehrerer Hilfsmittel, die Betroffenen helfen, Stress und Angst zu bewältigen

Körperliche Betätigung

Verfolgung und Integration von körperlicher Aktivität in das tägliche Leben mit personalisierten Empfehlungen

Schmerzmanagement

Erlernen neuer Möglichkeiten zur Linderung chronischer Schmerzen mit Tools zum Selbstmanagement

Behandlung und Versorgung

Verbesserung der Medikamententreue, Impfrichtlinien, Bewältigung von Schüben und grundlegende Strategien zur Verhaltensänderung

Leitfaden zur Ernährung

Planung nahrhafter Mahlzeiten und Flüssigkeitszufuhr sowie Hilfsmittel, um herauszufinden, welche Nahrungsmittel Symptome auslösen könnten

Schlaf

Optimierung der Ruhe für die allgemeine Gesundheit und das psychische Wohlbefinden und Tipps für einen qualitativ hochwertigen Schlaf

Tägliches Leben

Umgang mit CU-Symptomen am Arbeitsplatz, in sozialen Umgebungen und auf Reisen... und vieles mehr!



Grundsätzlich kann man jedem smartphone-affinen Betroffenen empfehlen, eine solche App auszuprobieren. ”

PD Dr. Biedermann

Nächste Schritte

1. Um die App und das **CU-Programm selbst auszuprobieren, scannen Sie den QR-Code** mit der Kamera Ihres Smartphones. Folgen Sie den Schritten über App Store, Download und Registrierung. Damit die Demo-Version des CU-Programms für Sie freigeschaltet wird, ist es wichtig, dass Sie diesem QR-Code folgen. Alternativ können Sie den Demo-Zugang bei uns direkt per E-Mail anfragen: demo@sidekickhealth.com



2. Ermöglichen Sie Ihren Patientinnen und Patienten den Zugang zum CU-Programm

Die zweite Seite dieses PDFs ist für Ihre Patientinnen und Patienten bestimmt. Teilen Sie diese Informationen beim nächsten Termin mit diesen, damit sie bequem und einfach den Zugang zum CU-Programm bekommen.



Dein Colitis-ulcerosa-Sidekick wartet auf dich

Sidekick Health ist eine interaktive Gesundheits-App, die tägliche Unterstützung für den Umgang mit deiner CU bietet.

Hol dir die App, um dein Leben mit Colitis ulcerosa lebenswerter zu machen.

Du und dein Sidekick: Unterstützung auf Knopfdruck

Die umfangreiche Sidekick-App macht es dir einfacher, dauerhafte gesunde Gewohnheiten zu übernehmen, und ist bei jedem Schritt an deiner Seite, ob groß oder klein!

Die Programme von Sidekick werden von medizinischen Fachkräften, Psycholog:innen, Wissenschaftler:innen und Betroffenen mit chronischen Beschwerden erstellt. Sie bieten dir die Unterstützung, die du brauchst – wann immer du sie brauchst.

Alle Sidekick-Programme sind DSGVO-konform, da wir uns an die höchsten Datenschutzstandards halten.

Was du mit deinem Sidekick tun kannst

Dein CU-Sidekick hilft dir, in deinem eigenen Tempo auf erreichbare Ziele hinzuarbeiten:

- Deine Aktivitäten, deine Ernährung und deine Fortschritte nachverfolgen
- Neue Möglichkeiten zur Linderung deiner Symptome erlernen
- Besser essen, um dich wohler zu fühlen
- Intelligent Sport treiben
- Achtsamkeitsübungen machen und Zeit für dich selbst nehmen
- Den Überblick über deinen Medikationsplan behalten

Das sagen andere über Sidekick

“

Das Programm ist wirklich einfach zu bedienen und wird auf mich angepasst. Das macht das Erleben sehr persönlich. Wegen der regelmässigen Tipps und Anregungen wird es viel einfacher, auf meinen Lebensstil zu achten und Gewohnheiten zu vermeiden, die meinen Zustand verschlechtern könnten. ”

Jaana Heikkinen

“

Ich mochte die Lernvideos sehr. Sie sind besonders hilfreich für Betroffene, die sonst nicht die Möglichkeit haben, sich mit anderen auszutauschen. Hier fühlt man sich verstanden. ”

Evelyn Groß



Lege jetzt los

- 1 Lade die App via Code herunter**
Scanne den QR-Code mit der Kamera deines Smartphones.



- 2 Werde Teil des CU-Programms**
Öffne die App und melde dich an, in dem du ein paar kurze Fragen beantwortest. Das **CU-Programm** wird dann automatisch für dich freigeschaltet.

- 3 Los geht's!**
Erledige die ersten Aufgaben in deinem eigenen Tempo und beginne deine persönliche Sidekick-Reise.

Hinweis

Pfizer hat keinen Einfluss auf Funktion und Inhalte der Sidekick Health App oder des darin enthaltenen Programms, sondern fördert im Rahmen einer Kollaboration Sidekick Health finanziell und stellt das darin enthaltene Programm Patienten exklusiv zur Verfügung.