

## elevida®: Online-Programm gegen Fatigue bei Multipler Sklerose

---

### Was ist elevida®?

elevida ist ein interaktives, webbasiertes Gesundheitscoaching gegen Fatigue für Menschen mit einer Multiple Sklerose-Erkrankung. 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 kognitiven Verhaltenstherapie und kann in einer Vielzahl von Versorgungsformen eingesetzt werden (z.B. therapiebegleitend, als Unterstützung, etc.).

### Wie funktioniert elevida®?

In einem dynamischen Dialog lernt das Online-Programm Sie besser kennen und vermittelt Ihnen Wissen und praktische Übungen um die Fatiguesymptome zu reduzieren. elevida unterstützt Sie unter anderem mit Methoden zum Umgang mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen, zur gezielten Planung von Aktivitäten und Ruhephasen oder Entspannungsübungen, damit Sie mit Ihrer Erschöpfung und den damit verbundenen Einschränkungen besser zurechtkommen. Verschiedene Fragebögen helfen Ihnen, Massnahmen zu treffen und Ihren Fortschritt zu messen.

### Nutzung von elevida®?

elevida steht Ihnen während 180 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 elevida wann, wo und solange Sie möchten.



## Ihre Daten sind geschützt

---

Datensicherheit und Diskretion sind bei von elevida 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 elevida 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. Sie steht Ihnen auch bei technischen Fragen zur Verfügung.