



Anlage L2

## App TelefonCoach – Konzeptentwurf

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	3
2. Home-Bildschirm .....	3
3. Einstellungen.....	4
4. Termine .....	5
5. Ziele .....	6
6. Wissen .....	8
6.1. Artikel.....	9
6.2. Aufgaben .....	9
6.3. Übungen .....	9
6.4. Rezepte .....	10
6.5. Das Kochbuch (Rezeptsuche).....	13
7. Services .....	14

## 1. Einleitung

Dies ist ein Konzeptentwurf für die App (Minimum Viable Product – MVP). Dieser muss der AN in enger Abstimmung mit der TK im Grundsatz übernehmen. Optimierungen, Anregungen und die in der LB im Kapitel 5 beschriebenen Ergänzungen müssen vom AN in Absprache mit der TK eingebracht werden.

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit geben die in diesem Dokument mitgelieferten Abbildungen einen Einblick in die App TelefonCoach eines **Vorgänger-MVP**.

Die App ist zu Beginn für den einzelnen Versicherten bis auf einen Willkommens-Artikel "leer", denn die Inhalte werden im Laufe des Coachings individuell über das Backoffice vom jeweiligen Coach bereitgestellt. Neuer Content ist durch einen blauen Bullet-Point gekennzeichnet - dieser Bullet muss verschwinden, sobald ein App-User/ Versicherter den Inhalt angeklickt hat.

Folgende Inhalte und Features müssen in der App genutzt werden können.

## 2. Home-Bildschirm

Der Home-Bildschirm muss eine Übersicht beinhalten zu:

- Ihre Termine
- Ziele und Aufgaben
- Wissen
- Services

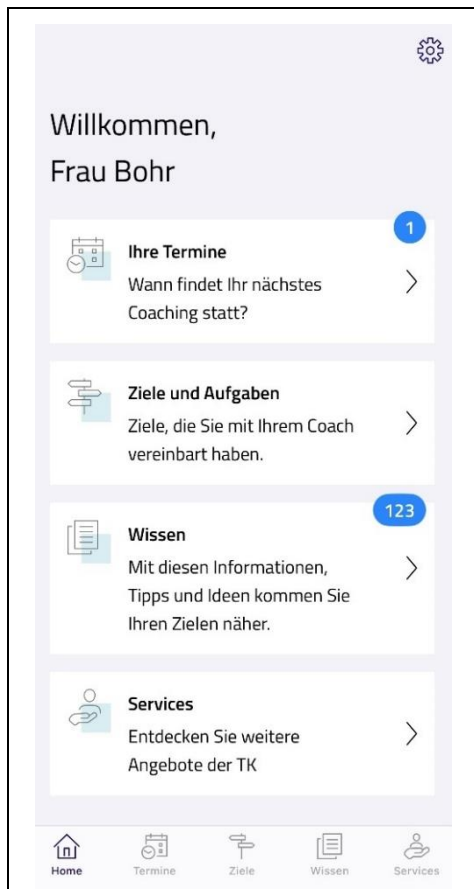


Abbildung 1, Home-Bildschirm

Oben rechts muss der Versicherte über das Zahnrad zu seinen Einstellungen gelangen.

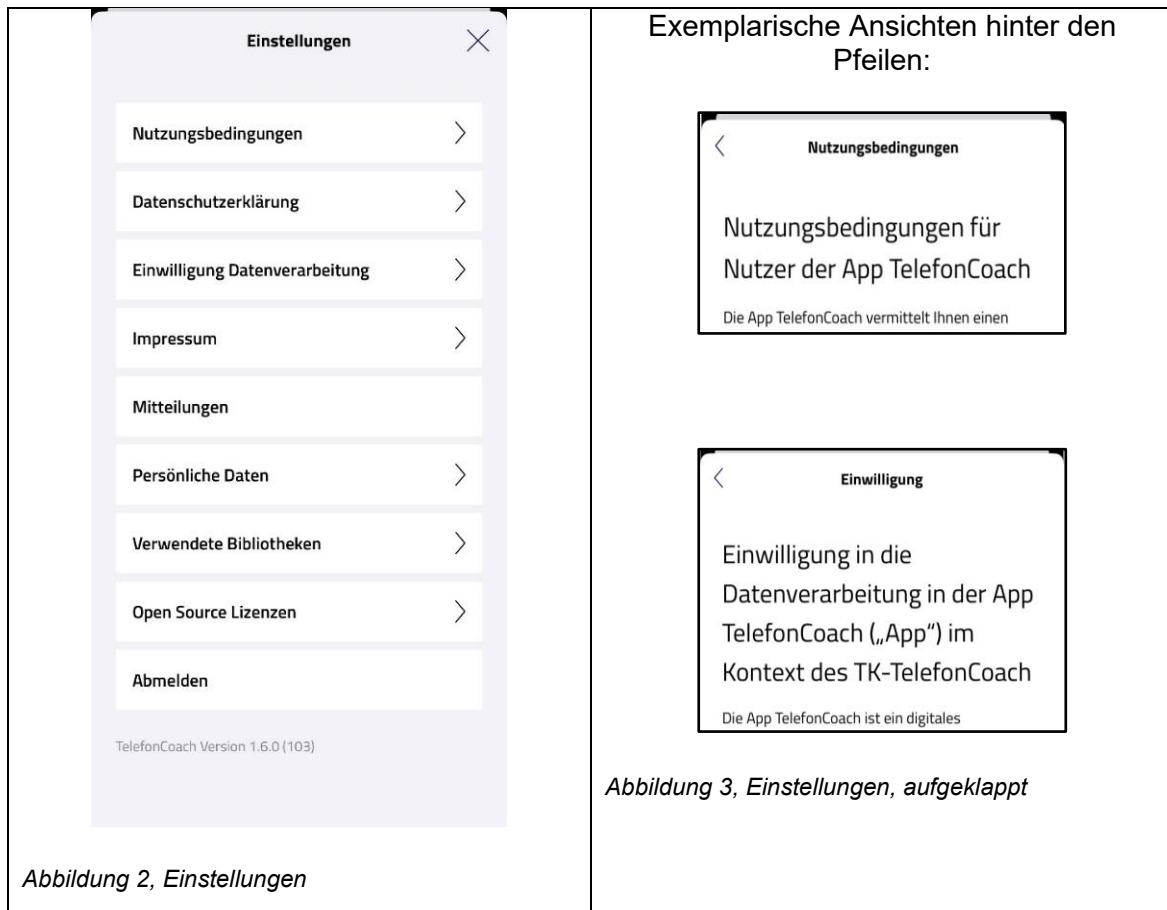
### 3. Einstellungen

In den Einstellungen der App müssen folgende Inhalte aufgeführt sein:

- Nutzungsbedingungen
- Datenschutzerklärung
- Einwilligung Datenverarbeitung
- Impressum
- Mitteilungen\*
- Persönliche Daten\*\*
- Verwendete Bibliotheken
- Open Source Lizenzen
- Abmelden
- Versionierung

\*Wenn der Versicherte "Mitteilungen erlauben" zugestimmt hat, muss er eine Erinnerung am Vortag des nächsten Coaching-Termins bekommen.

\*\*Der Versicherte ändert seine persönlichen Daten im Bereich "Meine TK".



## 4. Termine

Unter Termine muss der Versicherte folgende Informationen finden:

- den nächsten Termin (Wochentag, Datum, Uhrzeit)
- Möglichkeit zur Terminänderung: Für Terminänderungen muss der Versicherte die TKgesundheit GmbH unter der Rufnummer 040 - 460 66 26 160 anrufen können. Die Rufnummer muss verlinkt sein und direkt den Anruf auslösen können. Die Servicezeiten sind ebenfalls anzugeben.
- Vergangene Coaching-Termine (in chronologischer Reihenfolge, das jüngste Datum oben)
- Wenn noch kein Termin vorliegt, wird dies ebenfalls angezeigt durch „Noch kein Termin“, ein Kalender-Icon und der Hinweis „Sobald Ihr Coach einen Termin mit Ihnen vereinbart hat, wird dieser hier angezeigt.“.



Abbildung 4, Termine, noch kein neuer Termin

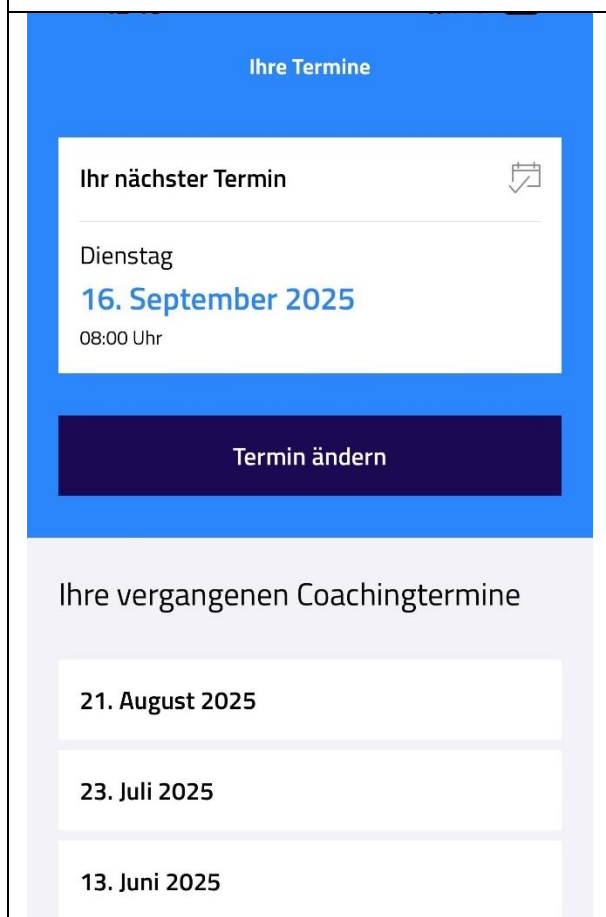


Abbildung 5, Ihre Termine

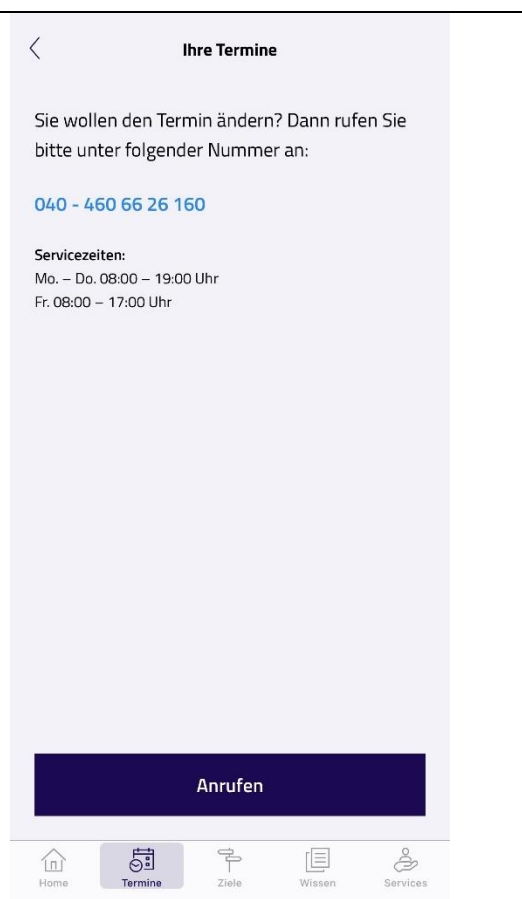


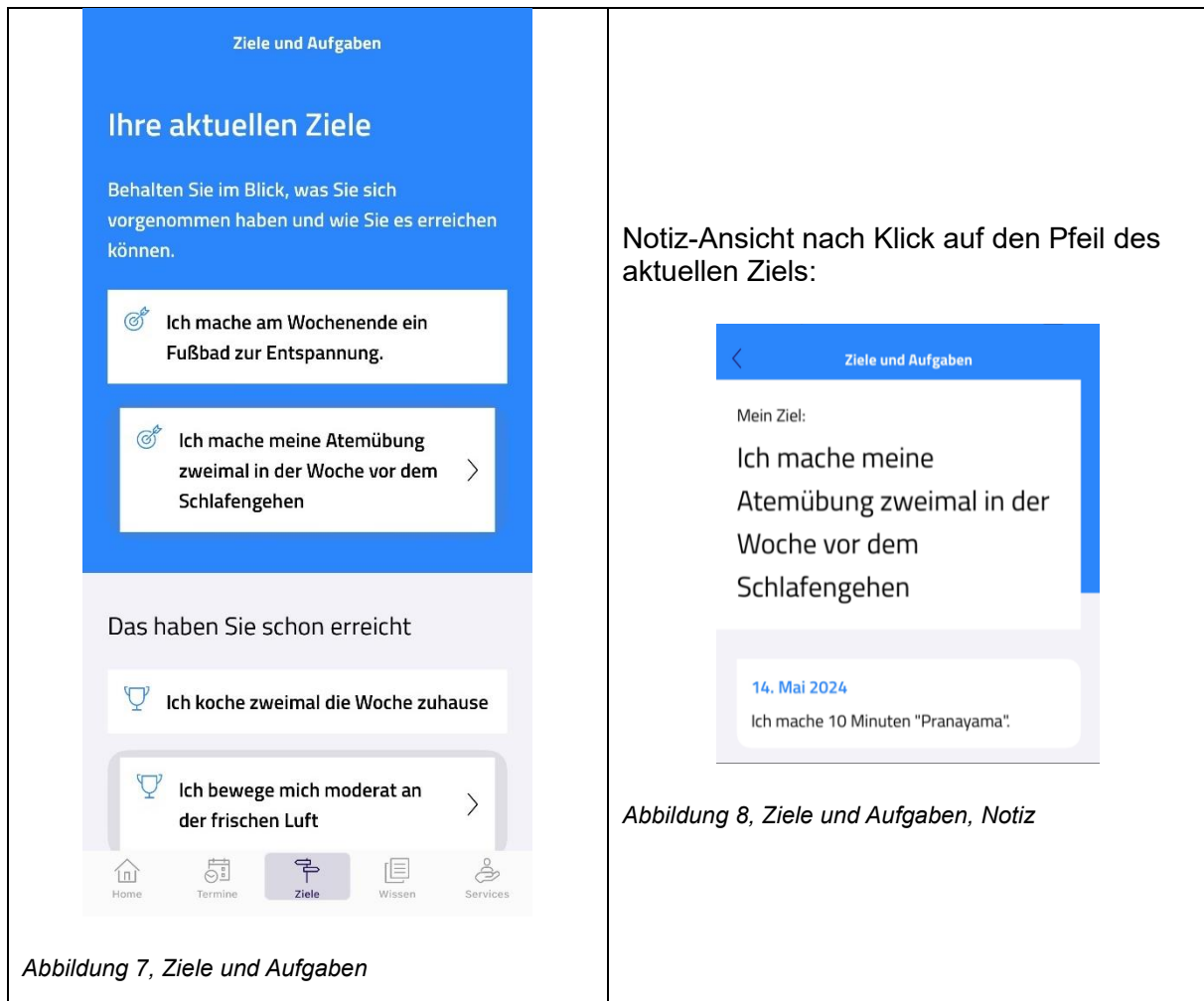
Abbildung 6, Ihre Termine, ändern

## 5. Ziele

Coach und Versicherter stimmen individuelle Ziele miteinander ab. Diese müssen durch Notizen ergänzt werden können. In der App muss der Versicherte

- Aktuelle Ziele und
- Erreichte Ziele












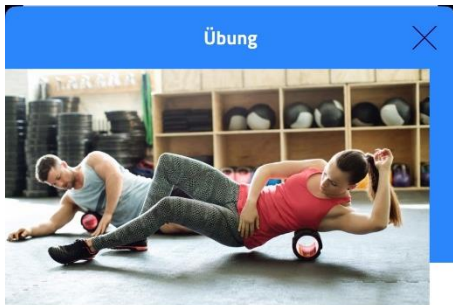
sehen können.



## 6. Wissen

Der Coach muss individuellen Content im Zusammenhang mit den besprochenen Coaching-Inhalten bereitstellen können. Content umfasst folgendes:

- Artikel
- Aufgaben
- Fragebögen
- Übungen
- Rezepte

<div data-bbox="263 741 719 1646"> <p style="text-align: center;"><b>Wissen</b></p>  <p>Artikel <b>COPD -Medikamente</b></p>  <p>Übung <b>Achtsamkeit: 3-Schritte-Atemraum</b></p>  <p>Übung <b>Beweglichkeit trainieren: Stretching</b></p>  <p>Artikel <b>COPD - Überblick</b></p>  <p>Artikel <b>Herzlich Willkommen</b></p>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <span> Home</span> <span> Termine</span> <span> Ziele</span> <span> Wissen</span> <span> Services</span> </div> </div> <p><i>Abbildung 9, Wissen</i></p>	<p><b>Exemplarisch:</b></p> <div data-bbox="869 828 1324 1131">  </div> <p><b>Beweglichkeit trainieren: Stretching</b></p> <p>Durch statische Dehnübungen werden die Muskeln beweglicher und damit der ganze Körper geschmeidiger. Der Stoffwechsel wird angekurbelt und Sie haben sofort mehr Energie.</p> <p><b>Wichtige Hinweise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Achten Sie beim Training stets darauf, dass Sie keine Beschwerden - beispielsweise Brustschmerzen, Luftnot oder Gelenksbeschwerden - verspüren. Unterbrechen Sie das Training im Zweifel und holen Sie ärztlichen Rat ein.</li> <li>Wärmen Sie Sich vor dem Dehnen auf. Schauen</li> </ul> <p><i>Abbildung 10, Wissen, Übung</i></p>
--	--

Die Inhalte liefert die TK.

## 6.1. Artikel

Artikel beinhalten hilfreiche Informationen zu Themen wie Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Nicht-Rauchen, Diabetes mellitus Typ 2, pAVK, COPD und Atherosklerose.

## 6.2. Aufgaben

Aufgaben unterstützen das im Coaching Besprochene zu festigen, zu überprüfen, zu dokumentieren und sollen den Transfer in den Alltag erleichtern. Zum Beispiel hält der Versicherte in einem Ernährungsprotokoll fest, was und wie viel er gegessen hat.

Der interaktive Fragebogen zur Ernährung muss nach der Freischaltung vom Versicherten durch Anklicken von Checkboxen ausgefüllt werden können. Die Antworten müssen im Backoffice durch den Coach einsehbar sein.

## 6.3. Übungen

Übungen stammen aus unterschiedlichen Bereichen:

- Achtsamkeit
- Atmung
- Bewegung
- Entspannung
- Kräftigung
- Umgang mit Gefühlen
- Übungen zur Motivation
- Stressbewältigung
- Yoga
- ...

Bevor der Versicherte Bewegungsübungen mitmacht, muss er seine Sporttauglichkeit erklären können.

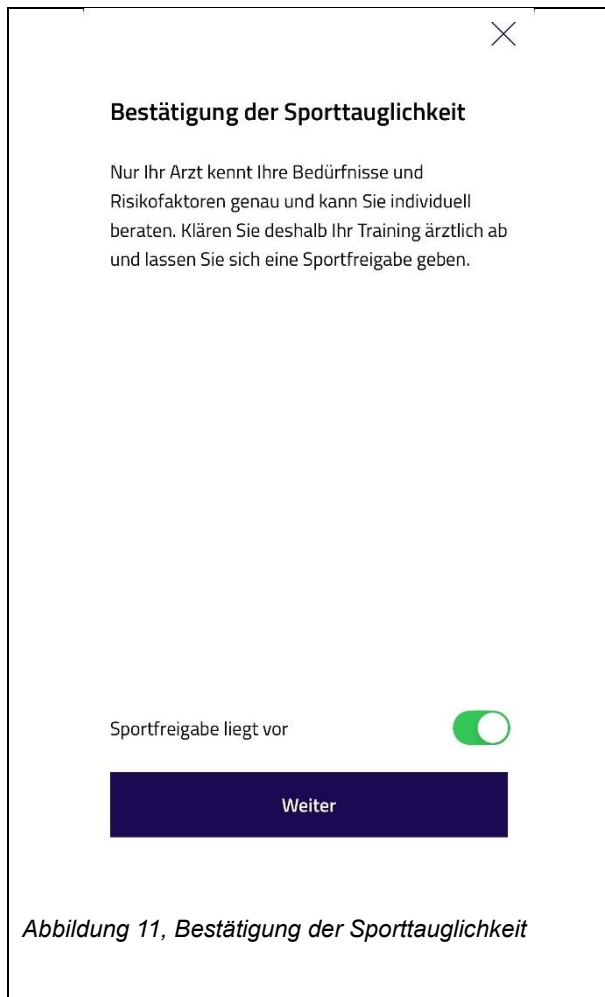


Abbildung 11, Bestätigung der Sporttauglichkeit


## 6.4. Rezepte

Die Rezepte sind besonders für Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 und Atherosklerose geeignet. Jedes Rezept hat ein kurzes Video, welches die Zubereitung anschaulich demonstriert. Videos müssen aus dem Digital Asset Management (DAM) (siehe Leistungsbeschreibung) abgespielt werden können.

Darüber hinaus enthält es:

- Zubereitungsdauer in Minuten
- Angaben zu kcal/Portion
- Portionen
- Zutaten
- Zubereitung in Textform
- Nährwerte pro Person

Rezept ✕



**Ricotta-Gemüse-Quiche**

🕒 30 Minuten 🔥 542 kcal/Portion

Portionen: 2 − +

**Zutaten**

- 4 Ei(er) Stücke
- 160 g Ricotta
- etwas Salz
- etwas Chiliflocken

*Abbildung 12, Rezept mit Video, Portionen (1-10), Zutaten*

Rezept ✕

**Zutaten**

- 4 Ei(er) Stücke
- 160 g Ricotta
- etwas Salz
- etwas Chiliflocken
- 200 g Paprikaschote, rot
- 200 g Porree
- 300 g Zucchini
- 10 ml Olivenöl
- 40 g Haselnusskerne
- 20 g Parmesan, 30% F.i.Tr.

**Zubereitung** ^

Ofen auf 180°C vorheizen.  
 Eier und Ricotta zusammen glattrühren. Mit Salz und Chiliflocken würzen.  
 Gewaschene Paprikaschote entkernen und in feine Streifen schneiden. Geputzten

*Abbildung 13, Rezept, Zutaten und Zubereitung*

Rezept ✕

und Kalorien, dafür punktet er mit wertvollen Mineralstoffen, allen voran großen Mengen an Kalzium, was gesund für die Knochen ist. Darüber hinaus enthält er Kalium und Phosphor. Wertvolle Inhaltsstoffe sind außerdem Vitamin A, verschiedene B-Vitamine und Vitamin E. In 100 Gramm Ricotta stecken nur etwa 15 Gramm Fett und 174 Kalorien.

**Nährwerte pro Portion** ^

Fett	41 g
davon Gesättigte Fettsäuren	13 g
Kohlenhydrate	14 g
davon Zucker	11 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	31 g
Salz	1 g
Alkohol	0 g

*Abbildung 14, Rezept, Zubereitung, Nährwerte pro Portion*

Durch Eingabe der Portionsmenge (Portionen) muss sich die Menge der Zutaten für den Einkauf errechnen. Die TK erwartet vom AN, dass eine entsprechende Technik verwendet wird, die die gewünschte Portionsmenge von mindestens 1-10 Personen errechnet und dem Versicherten in der App anzeigt.

## 6.5. Das Kochbuch (Rezeptsuche)



Abbildung 15, Kochbuch, Rezeptsuche

Dem Kochbuch kommt unter den Aufgaben eine besondere Bedeutung zu. Es ist die Sammlung aller Rezepte.

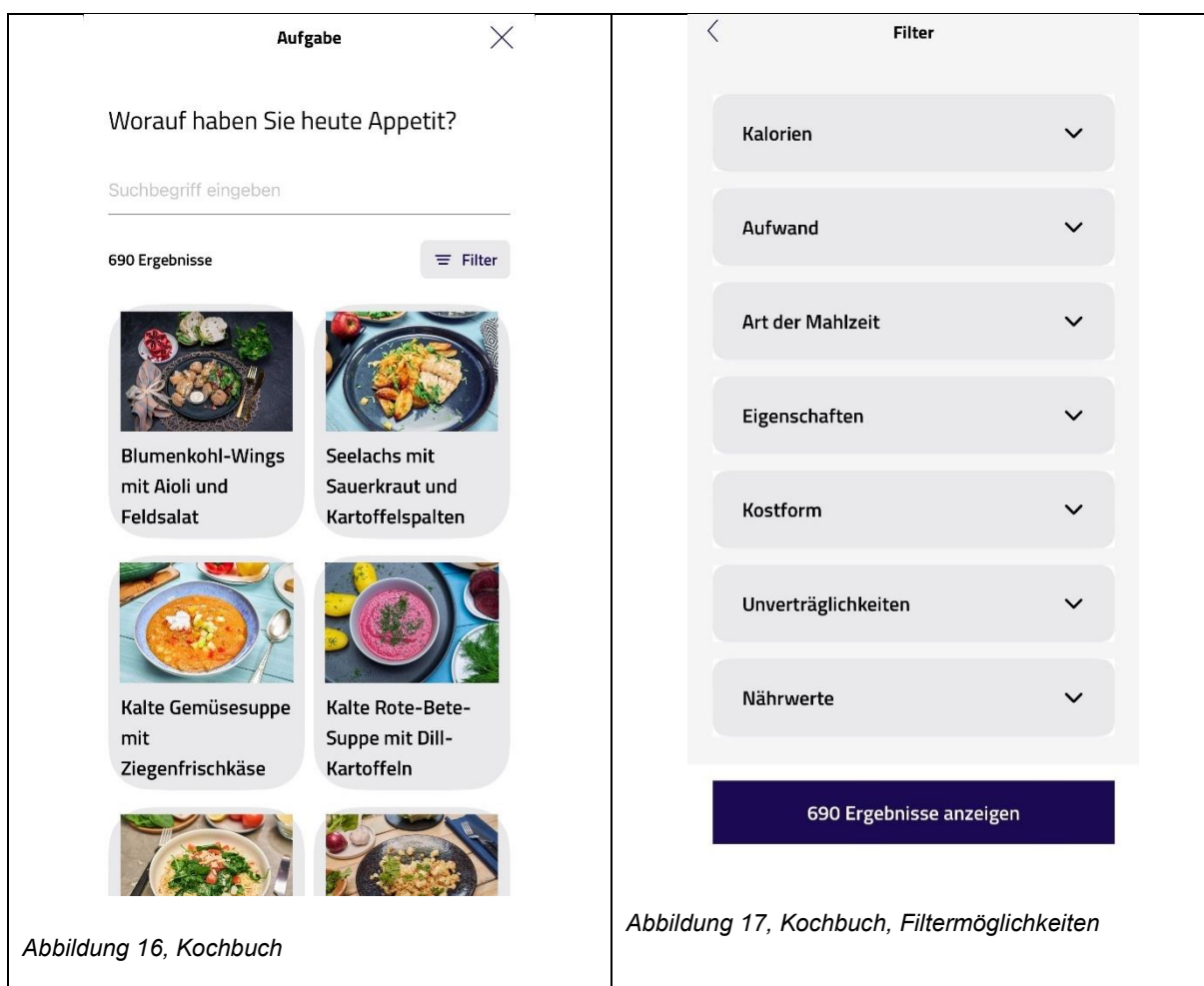


Abbildung 16, Kochbuch

Abbildung 17, Kochbuch, Filtermöglichkeiten

Das Kochbuch muss folgende Filtermöglichkeiten beinhalten:

- **Kalorien:** unter 100, unter 200, unter 400, unter 600 Kalorien
- **Aufwand:** bis 15, bis 30, bis 45 Minuten
- **Art der Mahlzeit:** Frühstück, Hauptmahlzeit, Zwischenmahlzeit
- **Eigenschaften:** kalt, warm, saisonal, antientzündlich, One-Pot/ Ofen-Rezepte, Meal-Prep-Rezepte, Stärkung der Immunabwehr, für Diabetiker
- **Kostform:** vegetarisch, vegan, Fisch und Meeresfrüchte, Fleisch

- **Unverträglichkeiten:** Glutenunverträglichkeit, Laktoseintoleranz
- **Nährwerte:** Vitamin B12, viele Ballaststoffe

## 7. Services

Services müssen Links beinhalten, die zu weiteren TK-Angeboten führen:

- TK-App
- TK-Doc App
- Gesundheitskurse
- Kompetent als Patient
- Achtsamkeit und Meditation
- tk.de
- Nutzerbefragung (temporär möglich)

Wird das Coaching beendet, dürfen keine weiteren Inhalte in die App TelefonCoach mehr eingespielt werden können. Daher muss der Coach zum Ende der Telefonate über das Backoffice einen Link zur kostenlosen App TK-Coach aktivieren können.

Wenn der Coach dem Versicherten die Inhalte über das Backoffice bereitgestellt hat, muss der Versicherte diese sofort über ein "Pull-to-refresh" einsehen können.

In Services können auch kurzfristige Änderungen entstehen, wenn beispielsweise eine weitere TK-App oder Seite als Link hinzugefügt oder eine bestehende Verlinkung gelöscht werden soll.

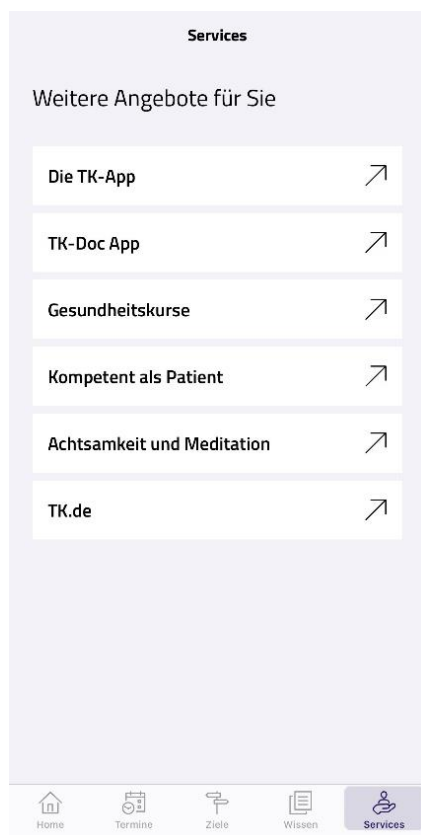


Abbildung 18, Services