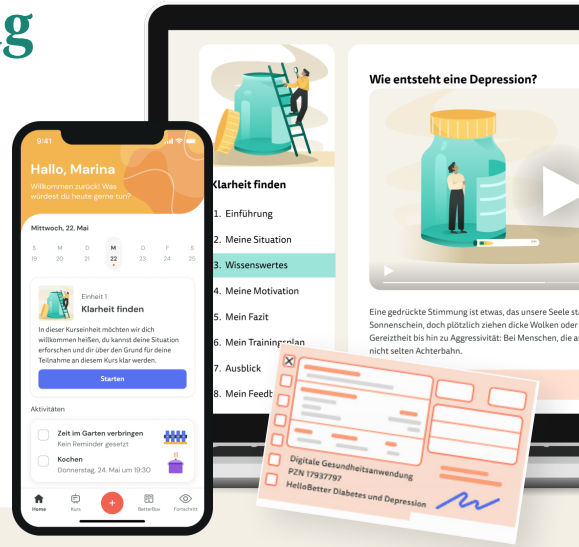
HelloBetter

Kognitive Verhaltenstherapie für Diabetes und Depression

Digitale Gesundheitsanwendung bei Diabetes und Depression



HelloBetter Diabetes und Depression ist ein psychologisches Online-Therapieprogramm, das vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen wurde.

Mit der Teilnahme an dem Therapieprogramm können depressive Beschwerden bei Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2 signifikant reduziert werden.

Psychologische Soforthilfe mit nachgewiesener Wirksamkeit[1]

Persönliche Begleitung durch HelloBetter Psychologen

Strengster Datenschutz: DSGVO- und DiGAV-konform

Evidenzbasierte Behandlung mit klinisch geprüfter Wirksamkeit

Das 12–wöchige Online–Therapieprogramm richtet sich an Patienten, die unter Diabetes leiden und unter depressiven Beschwerden und emotionaler Niedergeschlagenheit leiden. Es zielt auf eine **anhaltende Besserung der Lebensqualität und hilfreichen Umgang mit belastenden Ängsten und Sorgen ab**.

In 7 interaktiven Einheiten werden den Teilnehmenden **Prinzipien und Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie** vermittelt.

Mit der Teilnahme kann eine **Verringerung depressiver Symptome sowie diabetesspezifischer emotionaler Belastungen bei den Teilnehmenden erreicht werden.**

Wir lassen Ihre Patienten im Therapieprogramm nicht alleine. Über die vollen 12 Wochen erhalten die Patienten eine persönliche Begleitung durch einen Psychologen aus dem HelloBetter Team.

Vermittelte Methoden:

Psychoedukation

Verhaltensaktivierung

Problemlösetraining

Anti–Grübel–Strategien

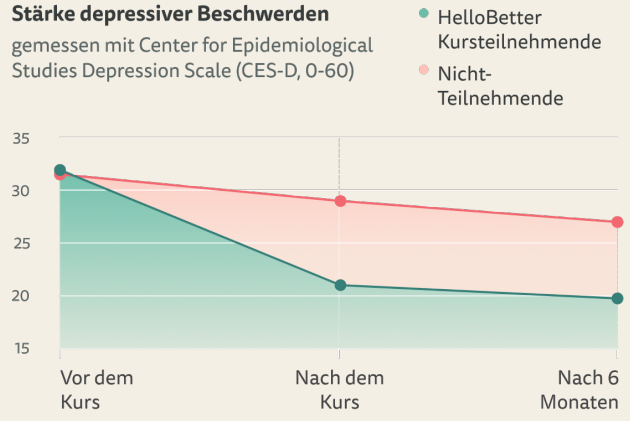
Krisenkommunikation

Rückfallprophylaxe

Klarheit finden · *Aktiv werden* · *Probleme anpacken* · *Probleme bewältigen* · *Beweglichkeit fördern* · *Meine Zukunft planen* · *Auf Kurs bleiben*

Die **Wirksamkeit** von HelloBetter Diabetes und Depression wurde **klinisch bestätigt.**

Stärke depressiver Beschwerden
gemessen mit Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D, 0-60)



65% der Teilnehmenden zeigten nach Abschluss des Online–Therapieprogramms eine signifikante Verringerung der depressiven Symptome[1].

43,5% der Teilnehmenden zeigten nach 6 Monaten **keine klinisch relevanten depressiven Symptome** mehr[2].

Zudem wurden folgende Bereiche **signifikant** beeinflusst:

- Steigerung des Wohlbefindens
- Verringerung der emotionalen Belastung im Zusammenhang mit Diabetes

Die Studien sind auf unserer Webseite einsehbar – gerne senden wir Ihnen die Materialien auch zu.

[1] Nobis S., et. al. (2015). Efficacy of a Web-Based Intervention With Mobile Phone Support in Treating Depressive Symptoms in Adults With Type 1 and Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Trial. Diabetes Care 1 May 2015; 38 (5): 776–783. https://doi.org/10.2337/dc14-1728

[2] Ebert, D. D., et al. (2017). The 6-month effectiveness of Internet-based guided self-help for depression in adults with Type 1 and 2 diabetes mellitus. Diabetic Medicine, 34(1), 99–107. https://doi.org/10.1111/dme.13173

Diagnosen

Für den Zugang zu der digitalen Gesundheitsanwendung *HelloBetter Diabetes und Depression* wird die folgende ICD–10–Diagnose benötigt:

E10: Diabetes mellitus, Typ 1
E11: Diabetes mellitus, Typ 2

Kontraindikationen

Suizidalität
Abwesenheit depressiver Beschwerden

! Extrabudgetäre Verordnung
Folgeverordnungen nach 90 Tagen möglich

Haben Sie noch weitere Fragen?

030 403686065
fachpublikum@hellobetter.de
hellobetter.de/fachkreise

Verordnungsweg

1. Sie können die digitale Gesundheitsanwendung gesetzlich versicherten Patienten mit einer Diabetes–Diagnose ganz **einfach per Arzneimittelrezept (Muster 16) verordnen**.

Folgende Angaben sind notwendig:
Digitale Gesundheitsanwendung
PZN 17937797
HelloBetter Diabetes und Depression
Verordnungen über digitale Gesundheitsanwendungen sind als „Gebühr frei" zu kennzeichnen.

2. Patienten reichen das Rezept bei **hellobetter.de/rezept-einreichen** oder direkt bei der Krankenkasse ein.

Nach dem Erhalt des DiGA Zugangscodes können die Patienten auf hellobetter.de beginnen.

Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen die Kosten.