GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH
Oranienburger Str. 86a, 10178 Berlin

Liebe:r Studieninteressent:in,

falls Sie für das Gespräch zur Schlafstudie mit Ihrem:Ihrer Arzt:Ärztin oder Psychotherapeut:in weitere Informationen benötigen, können Sie — neben dem Diagnosebogen — auch unseren angehängten Flyer ausdrucken und zu Ihrem nächsten Praxisbesuch mitnehmen. Über diesen Flyer erhalten Behandelnde alle wichtigen Informationen zur Studie im Überblick.

Gerne beantworten wir offene Fragen auch per E-Mail (schlafstudie@hellobetter.de). Kontaktieren Sie uns einfach.

Herzliche Grüße

Ihr HelloBetter Studienteam

Diagnosebogen für Studie zu Insomnie

Hiermit bestätige ich, dass der/die Patient/in _____, geboren am

_____ die folgende Diagnose nach ICD-10 aufweist:

Hauptdiagnose (bitte nur eine primäre Diagnose ankreuzen)

☐ F51.0 Nichtorganische Insomnie

☐ G47.0 Ein- und Durchschlafstörung

Weitere Diagnosen (ICD-10 Code) und Hinweise:

_____ _____

Datum, Ort Unterschrift & Stempel

Jetzt auf hellobetter.de/schlafstudie registrieren und Diagnosebogen hochladen!

Bei Fragen und Anliegen kontaktieren Sie uns unter:
E-Mail: **schlafstudie@hellobetter.de**

Fax: **030 4036860 61**

HelloBetter
GET.ON Institut für Online
Gesundheitstrainings GmbH

Geschäftsführung
Hannes Klöpper
Philip Ihde
Prof. Dr. David D. Ebert

Geschäftssitz
Schrammsweg 11
20249 Hamburg

Postanschrift
Oranienburger Str. 86a
10178 Berlin

kontakt@hellobetter.de
+49 (0)40 53 25 28 67
hellobetter.de

HRB 152052 Amtsgericht Hamburg
UST - Id.Nr. DE297901442

Deutsche Bank
IBAN DE 34200 7002 4041 1896 4 00
BIC DEUTDEDBHAM

Gehören Sie zu den Innovatoren für die nächste Generation der Schlaftherapie.

Eröffnen Sie Ihren Patienten mit Insomnie eine neue Therapieoption durch die Teilnahme an unserer Studie.

HelloBetter Schlafen in Kürze.

HelloBetter Schlafen ist ein begleitetes Online-Therapieprogramm zur Reduktion insomnischer Beschwerden. Es beinhaltet fundierte Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse.

- **Psychoedukation**
- **Bettzeitverkürzung, Stimuluskontrolle, Schlafhygiene**
- **Kognitive Umstrukturierung**
- **Entspannung**
- **Rückfallprohylaxe**

HelloBetter – der führende Anbieter von Online-Therapieprogrammen im deutschsprachigen Raum.

HelloBetter gehört zu den Pionieren im Bereich E-Mental Health – mit besonderer wissenschaftlicher DNA:
Ausschließlich wissenschaftlich evaluierte Therapieprogramme werden in die Praxis implementiert.

Professionell betreut und unterstützt

- Geschulte Psychologen und psychologische Psychotherapeutinnen stehen den Teilnehmenden zur Seite.
- Nach jeder Einheit wird ein schriftliches Feedback erstellt.

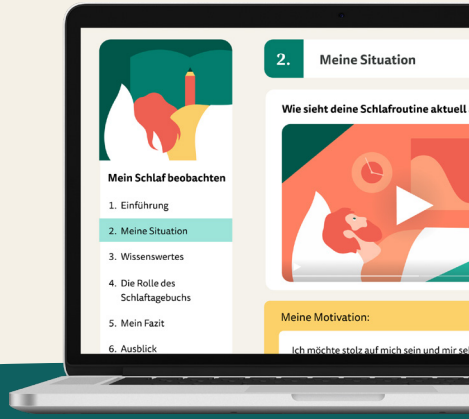
Selbst aktiv werden, üben, verinnerlichen

- Acht wöchentlich zu absolvierende Einheiten (jeweils 45-60 Minuten)

Aneignen eines mentalen Werkzeugkoffers

Vermittlung von fundierter Psychoedukation und evidenzbasierten Methoden durch:

- Texte, Audios, Videos sowie interaktive Übungen
- Angebote zur Selbstreflexion
- Ein persönliches Schlaftagebuch mit individualisierter Auswertung
- Konkrete Anleitungen und Übungen für einen erholsamen Schlaf



HelloBetter

Art der klinischen Studie: Eine zweiarmige randomisiert kontrollierte Studie mit 160 Patienten

Gruppe A: Erhält kostenfreien Zugang zum Online-Therapieprogramm.

Gruppe B: Erhält kostenfreien Zugang zu psychologischen Wissensinhalten zum Thema Schlaf und nach 10 Wochen zum Online-Therapieprogramm.

+ Einschlusskriterien

- **F51.0 Nichtorganische Insomnie**
- **G47.0 Ein- und Durchschlafstörungen**

Das Therapieprogramm ist für alle Altersgruppen ab 18 Jahren geeignet.

Bei folgenden Indikationen ist eine Teilnahme nur mit vorheriger ärztlicher Abklärung möglich:

- Bekannte oder vermutete Schwangerschaft
- Schwere Herz-Kreislauferkrankungen (z.B. Herzrhythmusstörungen)

- Ausschlusskriterien

- G40 Epilepsie
- F31 Bipolare affektive Störung
- F23 Akute vorübergehende Psychose
- Suidzidalität
- andere Schlafstörung als Insomnie
- Aktuelle Inanspruchnahme einer auf Insomnie ausgerichteten Psychotherapie oder DiGA (zum Zeitpunkt der Studienaufnahme)

Ihr Anteil an der Studie auf einen Blick

- **Ausfüllen eines von uns vorbereiteten Diagnosenachweises** und Aushändigung and den Patienten.
- Weitere geeignete Patienten auf die Studie aufmerksam machen. Mehr Infos unter **hellobetter.de/schlafstudie**

Ihre Vorteile

- ✓ Sie können Ihren Patienten mit Insomnie eine **neue Therapieoption** bieten.
- ✓ Sie erhalten **Zugang zu unseren CME–Fortbildungen.**
- ✓ Sie erhalten einen **exklusiven Einblick in unsere DiGA**.
- ✓ Sie erhalten alle **relevanten Informationen zur Studie.**
- ✓ Wir stellen Ihnen **wertvolle Informationen zu digitalen Gesundheitsanwendungen** zur Verfügung.