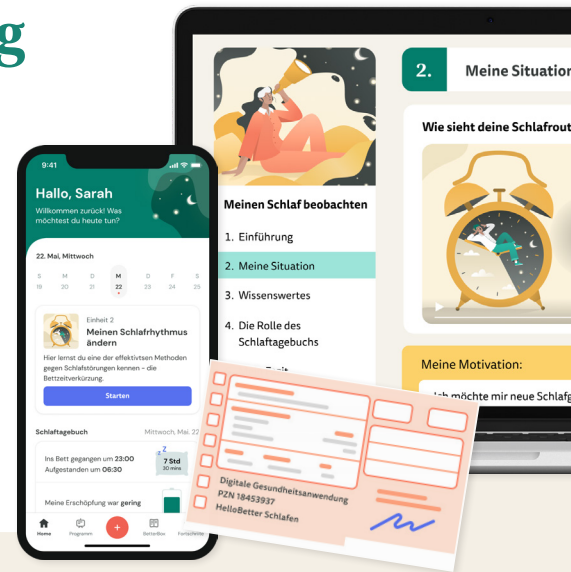



Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I)


Digitale Gesundheitsanwendung bei Insomnie

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


Die S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) empfiehlt die KVT-I bei Erwachsenen als erste Behandlungsoption für Insomnien.

Leitliniengerechte Soforthilfe
mit nachgewiesener
Wirksamkeit¹



Persönliche Begleitung
durch HelloBetter
Psychologen



Strengster Datenschutz:
DSGVO- und DiGAV-
konform

Leitliniengerechte Behandlung mit klinisch geprüfter Wirksamkeit

Das 12-wöchige Online-Therapieprogramm richtet sich an Patienten mit Ein- und Durchschlafstörungen (G47.0) sowie nichtorganischer Insomnie (F51.0). HelloBetter Schlafen dient der **anhaltenden Verbesserung der Schlafqualität und der Reduktion der Insomnie-Belastung** sowie begleitendem Grübeln.

In 8 interaktiven Einheiten und sechs optionalen Zusatzmodulen werden den Teilnehmenden **Prinzipien und Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie** vermittelt. Die Patienten führen ein Schlafstagebuch, können ihre Schlafentwicklung verfolgen, die Bettzeitverkürzung individuell anpassen und andere Parameter wie z.B. Schlafmittel dokumentieren.

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



Vermittelte Methoden:

- Psychoedukation**
- Bettzeitverkürzung**
- Stimuluskontrolle**
- Kognitive Umstrukturierung**
- Anti-Grübel-Strategien**
- Entspannungstraining**
- Rückfallprophylaxe**

Meinen Schlaf-
rhythmus ändern

Schlafgewohnheiten
ändern

Weniger Grübeln

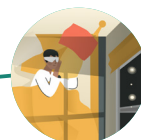
Meine Zukunft
planen



Meinen Schlaf
beobachten



Am Ball
bleiben



Gedanken
verstehen



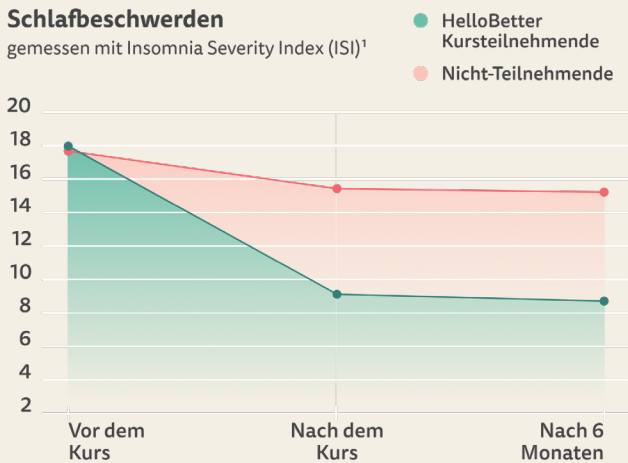
Entspannen
lernen



Die Wirksamkeit von HelloBetter Schlafen wurde in vier klinischen Studien bestätigt.

Schlafbeschwerden

gemessen mit Insomnia Severity Index (ISI)¹



¹ Thiart, H., Lehr, D., Ebert, D. D., Berking, M., & Riper, H. (2015). Log in and breathe out: internet-based recovery training for sleepless employees with work-related strain—results of a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 41(2), 164–174. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3478>

79,7 %

der Teilnehmenden zeigten direkt nach Abschluss des Programms eine signifikante Verringerung insomnischer Beschwerden¹.

Teilnehmende zeigten außerdem signifikante Verbesserungen in folgenden Bereichen:

- Schlaffeffizienz
- Erholung im Schlaf
- Grübeln

Auch 6 Monate nach der Teilnahme an HelloBetter Schlafen blieb die signifikante Verbesserung insomnischer Beschwerden bestehen und **42.2% der Teilnehmenden waren symptomfrei¹**.

Die Studien-Materialien sind auf unserer Webseite www.hellobetter.de/forschung einsehbar – gerne senden wir Ihnen die Materialien auch zu.

Diagnosen

Für den Zugang zu der digitalen Gesundheitsanwendung *HelloBetter Schlafen* wird eine der folgenden ICD-10-Diagnosen benötigt:

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

Kontraindikationen

Suizidalität

G40.0: Epilepsie

F31.0: Bipolar affektive Störungen

F23.0: Akute vorübergehende psychotische Störungen



Extrabudgetäre Verordnung
Folgeverordnungen nach 90 Tagen möglich

Haben Sie noch weitere Fragen?

Kontaktieren Sie uns gerne:

☎ 030 403686065

✉ fachpublikum@hellobetter.de

🌐 hellobetter.de/fachkreise

Verschreibungsweg

1

Sie können die digitale Gesundheitsanwendung gesetzlich versicherten Patienten mit einer Insomnie-Diagnose ganz **einfach per Arzneimittelrezept verordnen**.

Folgende Angaben sind notwendig:

Digitale Gesundheitsanwendung

PZN 18453937

HelloBetter Schlafen

2

Patienten reichen das Rezept bei ihrer Krankenkasse ein und erhalten so einen Zugangscode. Bei Bedarf unterstützen wir Patienten bei diesem Prozess. **Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen die Kosten.**

Patienten können HelloBetter Schlafen anschließend online unter Eingabe des Zugangscodes auf **hellobetter.de** beginnen.