

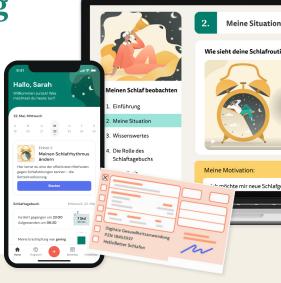
Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I)

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 Wirksamkeit<sup>1</sup>



Persönliche Begleitung durch HelloBetter Psychologen



**Strengster Datenschutz:** DSGVO- und DiGAVkonform

# 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 des begleitenden Grübelns.

In 8 interaktiven Einheiten und sechs optionalen Zusatzmodulen werden den Teilnehmenden Prinzipien und Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie vermittelt. Die Patienten führen ein Schlaftagebuch, 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 Schlafrhythmus ändern Schlafgewohnheiten ändern

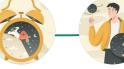
Weniger Grübeln

Meine Zukunft planen



beobachten

Meinen Schlaf













Am Ball bleiben

Gedanken verstehen

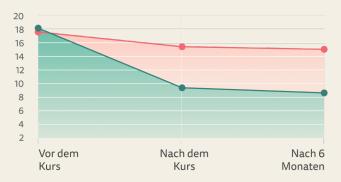
Entspannen lernen

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

#### Schlafbeschwerden

gemessen mit Insomnia Severity Index (ISI, 0-28)

- HelloBetter Kursteilnehmende
- Nicht-Teilnehmende



- <sup>1</sup> 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
- <sup>2</sup> Ebert, D. D., Berking, M., Thiart, H., Riper, H., Laferton, J. A. C., Cuijpers, P., Sieland, B., & Lehr, D. (2015). Restoring depleted resources: Efficacy and mechanisms of change of an internet-based unguided recovery training for better sleep and psychological detachment from work. Health Psychology, 34(Suppl), 1240–1251. https://doi.org/10.1037/hea0000277

79,7%

der Teilnehmenden zeigten direkt nach Abschluss des Programms eine signifikante Verringerung insomnischer Beschwerden<sup>1</sup>.

Zudem wurden folgende Bereiche signifikant verbessert:

- Schlafeffizienz
- Depressive Symptome<sup>2</sup>
- Grübeln

Nach 6 Monaten bleibt die signifikante Verringerung der Beschwerden bestehen.

42,2 %

der Teilnehmenden waren nach 6 Monaten symptomfrei¹.

Die Studien sind auf unserer Webseite www.hellobetter.de/forschung einsehbar.

## 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?

**30 403686065** 

hellobetter.de/fachkreise

## Verschreibungsweg



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

Verordnungen über digitale Gesundheitsanwendungen sind als "Gebühr frei" zu kennzeichnen.

2

Die 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.