

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

Liebe:r Studieninteressent:in,

falls Sie noch unsicher sind, wie Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Psychotherapeut:in über die Schlafstudie sprechen können, können Sie neben unserer Diagnosebogen-Vorlage auch unseren Ärzteflyer ausdrucken und zu Ihrem nächsten Arztbesuch mitnehmen. Über diesen Flyer erhält Ihr:e Behandler:in alle wichtige 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)

- Nichtorganische Insomnie (F51.0)
- Ein- und Durchschlafstörung (G47.0)

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**

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.

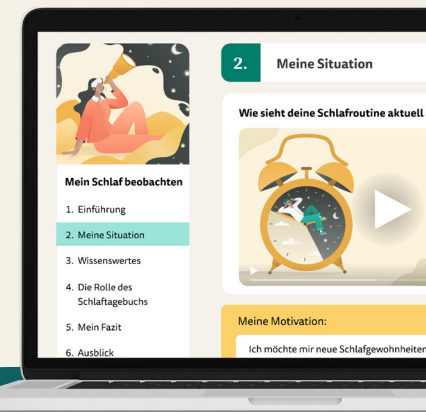
Selbst aktiv werden, üben, verinnerlichen

- 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



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-Kreislaufkrankungen (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 DiGA (zum Zeitpunkt der Studienaufnahme)

Ihr Anteil an der Studie auf einen Blick

- ▶ **Ausfüllen eines von uns vorbereiteten Diagnosenachweises** und Aushändigung an den Patienten.
- ▶ **Verordnung der DiGA HelloBetter Schlafen**, sobald der Patient in die Studie aufgenommen wurde.
- ▶ 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.