



Nom *HelloBetter Insomnie*

Version 1.0

Fabricant



HelloBetter est une marque de la société
GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH
Schrammsweg 11
20249 Hambourg
Allemagne
<https://hellobetter.de/fr>
contact@hellobetter.fr
+49 (0)40 532 528 67

Date de publication



2024-04-22

Marquage CE



Fondé de pouvoir suisse

Freyr Life Sciences GmbH
Bahnhofplatz
CH-6300 Zug
Suisse

Mode d'emploi



Veillez lire le mode d'emploi. Vous le trouverez dans la section [Manuels d'utilisation](#), ou bien en cliquant sur le lien suivant : <https://hellobetter.de/wp-content/uploads/2024/04/IfU-FR-HelloBetter-Insomnie.pdf>.

Finalité médicale



Le programme de thérapie numérique *HelloBetter Insomnie* est un dispositif médical.

HelloBetter Insomnie est un programme de thérapie numérique visant à réduire les symptômes d'insomnie. Il est composé de huit modules ayant chacun une durée de traitement comprise entre 45 et 60 minutes.

Outre une psychoéducation solide par le biais de textes, de vidéos et de contenus audio, le programme numérique fournit des stratégies efficaces composées d'une thérapie cognitivo-comportementale conforme à l'état actuel des connaissances scientifiques. Il s'agit entre autres de stratégies en matière d'hygiène de sommeil, de réduction du temps passé au lit, de contrôle du stimulus, d'exercices de relaxation, de l'activation comportementale, de techniques pour gérer les pensées dysfonctionnelles et les ruminations mentales ainsi que d'une prophylaxie des rechutes. Les exercices sont appris dans le cadre du programme numérique et peuvent être intégrés dans le quotidien. Les objectifs sont définis de manière individuelle, réaliste et atteignable. Le patient enregistre, observe et évalue son progrès à travers un agenda du sommeil et des bilans des symptômes.

HelloBetter Insomnie a été conçu pour les adultes qui remplissent les critères de l'un des diagnostics CIM-10 suivants :

- F51.0 insomnie non organique ;
- G47.0 troubles de l'endormissement et du maintien du sommeil.

Avertissement



Le programme numérique *HelloBetter Insomnie* ne doit pas être utilisé en cas de pensées suicidaires. Dans le présent cas, les patients sont invités à demander une évaluation médicale et/ou psychothérapeutique et à composer immédiatement le numéro d'appel d'urgence 15 dans des situations de crise.

Par ailleurs, *HelloBetter Insomnie* ne doit pas être utilisé en cas :

- d'épilepsie (CIM-10 G40) ;
- de troubles affectifs bipolaires (CIM-10 F31) ;
- de troubles psychotiques aigus et transitoires (CIM-10 F23).

En cas d'existence de l'un ou de plusieurs des facteurs suivants, le programme *HelloBetter Insomnie* ne peut être suivi que si ce(s) point(s) a/ont été clarifié(s) **au préalable** par les patients et leur médecin traitant et/ou un médecin spécialiste compétent et si aucune objection n'a été émise par la partie médicale contre la participation à ce programme :

- apnée du sommeil (CIM-10 G47.3) ;
- somnambulisme (CIM-10 F51.3) ;
- maladies cardiovasculaires graves (par ex. troubles du rythme cardiaque, angine de poitrine) ;
- grossesse connue ou présumée.