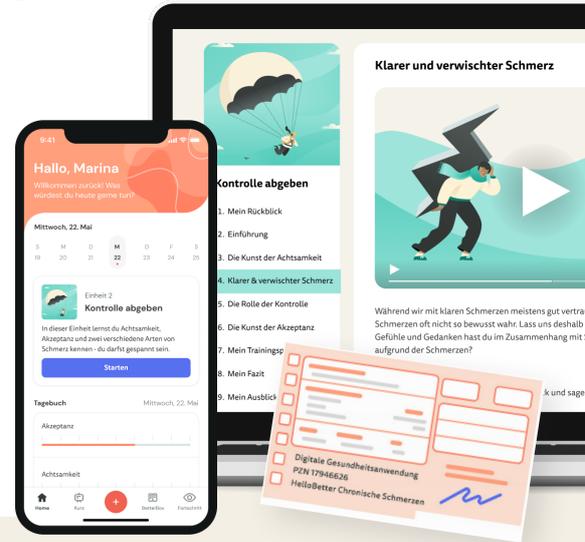


Kognitive Verhaltenstherapie für chronische Schmerzen

Digitale Gesundheitsanwendung bei chronischen Schmerzen

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

Das Programm verhilft nachweislich zu einer **verbesserten schmerzbezogenen Gesundheit und reduziert die Schmerzbeeinträchtigung**. Teilnehmende fühlen sich nach Abschluss des Kurses deutlich weniger durch ihre Schmerzen belastet.



 **Psychologische Soforthilfe**
mit nachgewiesener
Wirksamkeit¹

 **Persönliche Begleitung**
durch HelloBetter
Psycholog:innen

 **Strengster Datenschutz:**
DSGVO- und DiGAV-
konform

Evidenzbasierte Behandlung mit klinisch geprüfter Wirksamkeit

Das 12-wöchige Online-Therapieprogramm richtet sich an Patient:innen mit chronischen Schmerzen. Es zielt auf eine **anhaltende Steigerung der Lebensqualität und die Reduktion der Schmerzbeeinträchtigung ab**.

In 7 interaktiven Einheiten werden den Teilnehmenden **Prinzipien und Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie sowie der Akzeptanz-Commitment Therapie (ACT)** vermittelt.

Wir lassen Ihre Patient:innen im Therapieprogramm nicht alleine. Über die vollen 12 Wochen erhalten die Patient:innen eine persönliche Begleitung durch einen Psychologen oder eine Psychologin aus dem HelloBetter Team.



Vermittelte Methoden:

- Akzeptanz**
- Achtsamkeit**
- Kognitive Defusion**
- Selbst als Kontext**
- Wertearbeit**
- ACT-Prinzip**
- Rückfallprophylaxe**



Leben statt
kämpfen



Kontrolle
abgeben



Gedanken
beobachten



Das Selbst
sehen



Das Leben
wertschätzen



Meine Werte
leben



Meine Zukunft
planen

Die **Wirksamkeit** des Online-Therapieprogramms wurde in 2 Studien klinisch **bestätigt**.

Schmerzbeeinträchtigung

gemessen mit Multidimensional Pain Inventory (MPI, Interferenzskala, 0-6)



¹ Heber E., Etzelmueller A., Feiler M., Danzer V., Balzus L., Zimmer A., Guth M., Ebert D.D. (2023). HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz. Im Internet: <https://drks.de/search/de/trial/DRKS00027176>

38 %

der Teilnehmenden zeigten nach Abschluss des Programms eine **klinisch relevante Verbesserung der Schmerzbeeinträchtigung**.¹

Zudem wurden folgende Bereiche signifikant verbessert:

- **Emotionale Funktionalität**
- **Schmerzbezogene Gesundheit**, u.a. die Schmerzintensität, -akzeptanz und -verarbeitung

88 %

würden das Programm Freund:innen **weiterempfehlen**.

Die Studien sind auf unserer Webseite einsehbar – gerne senden wir Ihnen die Materialien auch zu.

Diagnosen

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

M79.7: Fibromyalgie

F45.40: Anhaltende somatoforme Schmerzstörung

F45.41: Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren

Kontraindikationen

Akute Schmerzen, tumorbedingte Schmerzen, Suizidalität

Haben Sie noch weitere Fragen?

☎ 030 403686065

✉ fachpublikum@hellowbetter.de

🌐 hellowbetter.de/fachkreise

Verordnungsweg

1

Sie können die digitale Gesundheitsanwendung gesetzlich versicherten Patienten mit einer Schmerz-Diagnose ganz **einfach per Arzneimittelrezept (Muster 16) verordnen**.

Folgende Angaben sind notwendig:

**Digitale Gesundheitsanwendung
PZN 17946626**

HelloBetter Chronische Schmerzen

Verordnungen über digitale Gesundheitsanwendungen sind als „Gebühr frei“ zu kennzeichnen.

2

Patienten reichen das Rezept bei **hellowbetter.de/rezept-einreichen** oder direkt bei der Krankenkasse ein. Nach dem Erhalt des DiGA Zugangscodes können die Patienten auf hellowbetter.de beginnen.

Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen die Kosten.

!

Extrabudgetäre Verordnung Folgeverordnungen nach 90 Tagen möglich