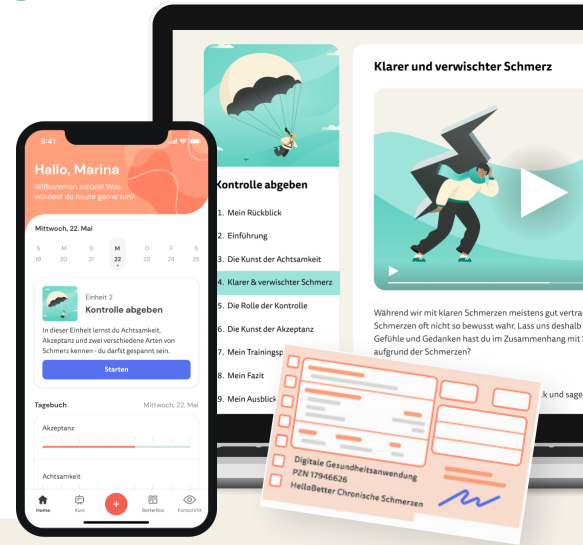



Kognitive Verhaltenstherapie für chronische Schmerzen


# 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 Wirksamkeit<sup>1</sup>

 **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:

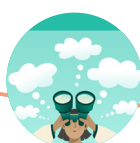
- Akzeptanz**
- Achtsamkeit**
- Kognitive Defusion**
- Selbst als Kontext**
- Wertearbeit**
- ACT-Prinzip**
- Rückfallprophylaxe**



Leben statt kämpfen



Kontrolle abgeben



Gedanken beobachten



Das Selbst sehen



Das Leben wertschätzen



Meine Werte leben

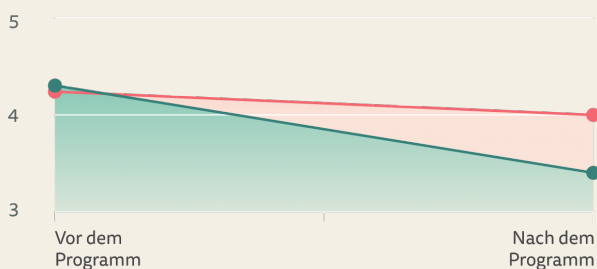


Meine Zukunft planen

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

### Schmerzbeeinträchtigung

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



<sup>1</sup> 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**.<sup>1</sup>

Zudem wurden folgende Bereiche signifi ant 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



Extrabudgetäre Verordnung  
Folgeverordnungen nach 90 Tagen möglich

### Haben Sie noch weitere Fragen?

☎ 030 8379 3535

✉ [fachpublikum@hellowbetter.de](mailto:fachpublikum@hellowbetter.de)

🌐 [hellowbetter.de/fachkreise](https://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**

Patient:innen laden das Rezept auf **hellowbetter.de/rezept-einreichen** hoch und erhalten sofort Zugang zur ersten Einheit der DiGA.

Alternativ können Ihre Patient:innen das Rezept auch selbst bei der Krankenkasse einreichen.

**Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen die Kosten.**