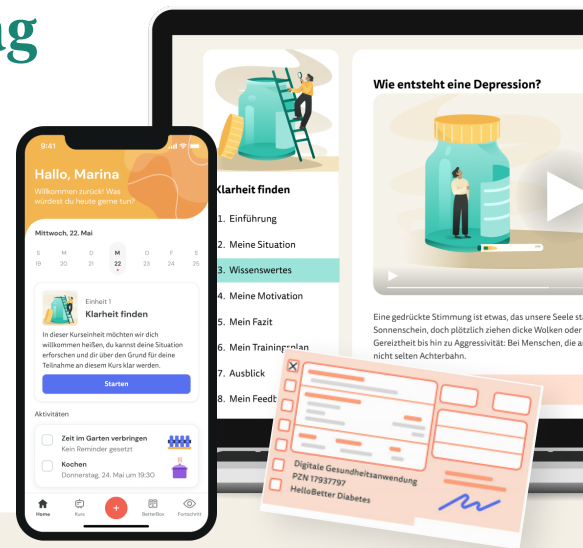



Kognitive Verhaltenstherapie für Diabetes und Depression


Digitale Gesundheitsanwendung bei Diabetes und Depression


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

Mit der Teilnahme an dem Therapieprogramm können depressive Beschwerden bei Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2 signifikant reduziert werden.



 **Psychologische Soforthilfe** mit nachgewiesener Wirksamkeit¹

 **Persönliche Begleitung** durch HelloBetter Psychologen

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

Evidenzbasierte Behandlung mit klinisch geprüfter Wirksamkeit

Das 12-wöchige Online-Therapieprogramm richtet sich an Patienten, die unter Diabetes leiden und unter depressiven Beschwerden und emotionaler Niedergeschlagenheit leiden. Es zielt auf eine **anhaltende Besserung der Lebensqualität und hilfreichen Umgang mit belastenden Ängsten und Sorgen ab**.

In 7 interaktiven Einheiten werden den Teilnehmenden **Prinzipien und Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie** vermittelt.

Mit der Teilnahme kann eine **Verringerung depressiver Symptome sowie diabetesspezifischer emotionaler Belastungen bei den Teilnehmenden erreicht werden**.

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



Vermittelte Methoden:

Psychoedukation

Verhaltensaktivierung

Problemlösetraining

Anti-Grübel-Strategien

Krisenkommunikation

Rückfallprophylaxe



Klarheit finden



Aktiv werden



Probleme anpacken



Probleme bewältigen



Beweglichkeit fördern



Meine Zukunft planen



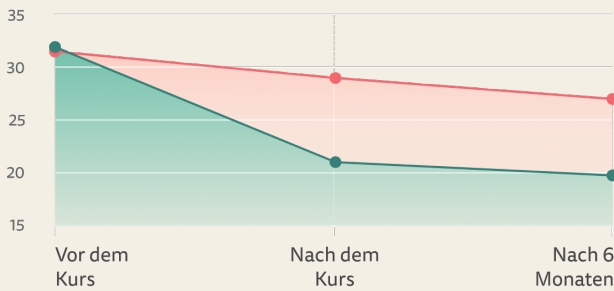
Auf Kurs bleiben

Die **Wirksamkeit** von HelloBetter Diabetes wurde **klinisch bestätigt**.

Stärke depressiver Beschwerden

gemessen mit Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D, 0-60)

- HelloBetter Kursteilnehmende
- Nicht-Teilnehmende



¹ Nobis S., et. al. (2015). Efficacy of a Web-Based Intervention With Mobile Phone Support in Treating Depressive Symptoms in Adults With Type 1 and Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Trial. *Diabetes Care* 1 May 2015; 38 (5): 776-783. <https://doi.org/10.2337/dc14-1728>

² Ebert, D. D., et al. (2017). The 6-month effectiveness of Internet-based guided self-help for depression in adults with Type 1 and 2 diabetes mellitus. *Diabetic Medicine*, 34(1), 99-107. <https://doi.org/10.1111/dme.13173>

65%

der Teilnehmenden zeigten nach Abschluss des Online-Therapieprogramms eine signifikante Verringerung der depressiven Symptome¹.

43,5%

der Teilnehmenden zeigten nach 6 Monaten **keine klinisch relevanten depressiven Symptome** mehr².

Zudem wurden folgende Bereiche **signifikant** beeinflusst:

- Steigerung des Wohlbefindens
- Verringerung der emotionalen Belastung im Zusammenhang mit Diabetes

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

Diagnosen

Für den Zugang zu der digitalen Gesundheitsanwendung *HelloBetter Diabetes* wird die folgende ICD-10-Diagnose benötigt:

E10: Diabetes mellitus, Typ 1

E11: Diabetes mellitus, Typ 2

Kontraindikationen

Suizidalität

Abwesenheit depressiver Beschwerden



Extrabudgetäre Verordnung
Folgeverordnungen nach 90 Tagen möglich

Haben Sie noch weitere Fragen?

☎ 030 8379 3535

✉ fachpublikum@hellowbetter.de

🌐 hellowbetter.de/fachkreise

Verordnungsweg

1

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

Folgende Angaben sind notwendig:

Digitale Gesundheitsanwendung

PZN 17937797

HelloBetter Diabetes

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.