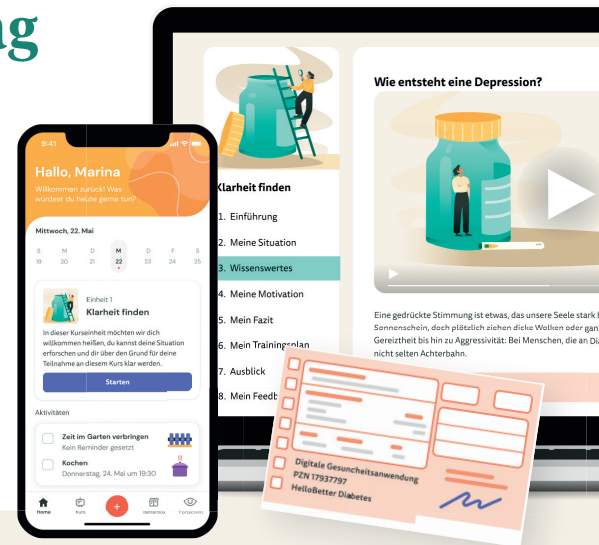




# Digitale Gesundheitsanwendung bei Diabetes und Depression


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

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  
Wirksamkeit<sup>1</sup>

 **Persönliche Begleitung**  
durch HelloBetter  
Psycholog:innen

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

## Evidenzbasierte Behandlung mit klinisch geprüfter Wirksamkeit

Das Online-Therapieprogramm richtet sich an Menschen mit Diabetes, die zusätzlich unter depressiven Beschwerden leiden. Ziel ist eine **anhaltende Verbesserung der Lebensqualität sowie ein hilfreicher Umgang mit belastenden Ängsten und Sorgen**. In 7 interaktiven Einheiten werden den Teilnehmenden dazu **Prinzipien und Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie** vermittelt.

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

**Wir lassen Ihre Patient:innen im Therapieprogramm nicht alleine.** Während der gesamten 90-tägigen Nutzungsdauer erhalten diese eine persönliche Begleitung durch eine Psychologin oder 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

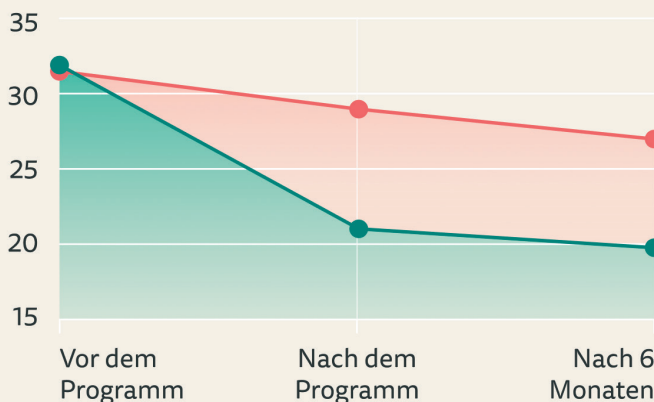


Auf Kurs bleiben

## Die **Wirksamkeit** von *HelloBetter Diabetes* wurde in einer klinischen Studie bestätigt.

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

● HelloBetter Teilnehmende ● Kontrollgruppe



<sup>1</sup> 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>

<sup>2</sup> 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 Programms **eine signifikante Verringerung der depressiven Symptome.**<sup>1</sup>

**44 %**

zeigten nach 6 Monaten **keine klinisch relevanten depressiven Symptome** mehr.<sup>2</sup>

Zudem wurden unter anderem folgende Bereiche signifikant beeinflusst:

- **Steigerung des Wohlbefindens**
- **Verringerung der emotionalen Belastung**

zu den Studien



## Diagnosen

Für den Zugang zur digitalen Gesundheitsanwendung *HelloBetter Diabetes* wird eine der folgenden 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@hlobetter.de](mailto:fachpublikum@hlobetter.de)

🌐 [hlobetter.de/fachkreise](https://hlobetter.de/fachkreise)

## Verordnungsweg

**1**

### Auswahl der geeigneten DiGA

DiGA werden in Ihrem PVS oder KIS bereitgestellt sowie im DiGA-Verzeichnis des BfArM gelistet.

**2**

### Ausstellen des Rezepts („Muster 16“ oder „Muster 16 Entlassmanagement“)

Folgende Angaben sind notwendig:

**Digitale Gesundheitsanwendung**

**PZN 17937797**

**HelloBetter Diabetes**

„Gebühr frei“ kennzeichnen

**Rezepte können händisch oder über Ihr PVS oder KIS ausgefüllt werden.** Alternativ können Sie *vorgedruckte Rezeptblöcke bei uns bestellen.*

Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen die Kosten.

**3**

### Einreichung des Rezepts und Therapiestart

Ihre Patient:innen können das Rezept direkt auf **[hlobetter.de/rezept-einreichen](https://hlobetter.de/rezept-einreichen)** hochladen.

HelloBetter kümmert sich um die Weiterleitung an die Krankenkasse und ermöglicht einen **sofortigen Zugang** zur ersten Einheit der DiGA. Alternativ können Patient:innen das Rezept auch selbst bei ihrer Krankenkasse einreichen.