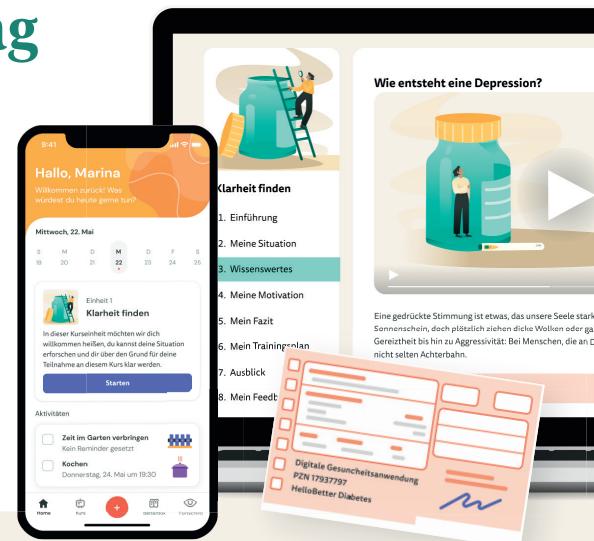


Kognitive Verhaltenstherapie für Diabetes und Depression

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 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
Wirksamkeit¹



Persönliche Begleitung
durch HelloBetter
Psycholog:innen

 **Strangster 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.

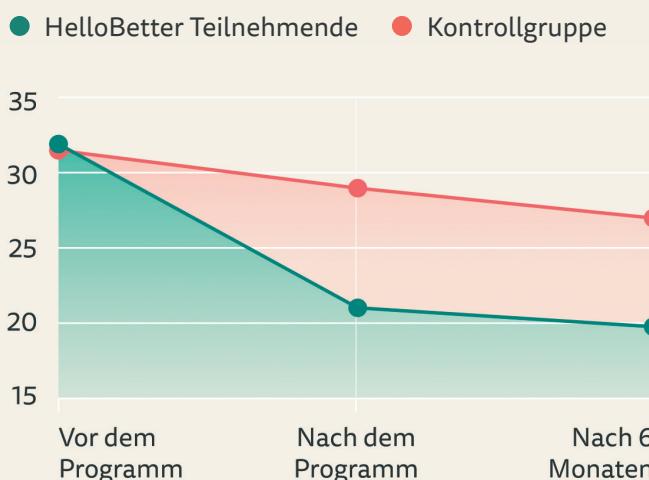
Wir lassen Ihre Patient:innen im Therapieprogramm nicht alleine. Während der gesamten 90-tägigen Nutzungsdauer erhalten diese eine persönliche Begleitung durch eine Psychologin oder einen Psychologen aus dem HelloBetter Team.

 Vermittelte Methoden:
Psychoedukation
Verhaltensaktivierung
Problemlösetraining
Anti-Grübel-Strategien
Krisenkommunikation
Rückfallprophylaxe



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)



65 %

der Teilnehmenden zeigten nach Abschluss des Programms **eine signifikante Verringerung der depressiven Symptome**.¹

44 %

zeigten nach 6 Monaten **keine klinisch relevanten depressiven Symptome** mehr.²

Zudem wurden unter anderem folgende Bereiche signifikant beeinflusst:

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

zu den Studien



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>

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@hellobetter.de

🌐 hellobetter.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 hellobetter.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.