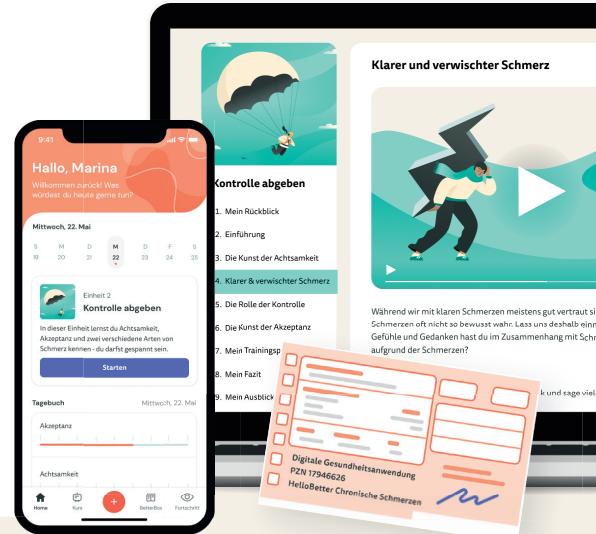


Kognitive Verhaltenstherapie für chronische Schmerzen

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 ist.

Es **reduziert nachweislich die Schmerzbeeinträchtigung** und trägt zu einer **verbesserten schmerzbezogenen Gesundheit** bei. Teilnehmende fühlen sich nach Abschluss des Programms deutlich weniger durch ihre Schmerzen belastet.



 **Psychologische Soforthilfe**
mit nachgewiesener
Wirksamkeit¹

 **Persönliche Begleitung**
durch HelloBetter
Psycholog:innen

 **Strenghster Datenschutz**
DSGVO- und DiGAV-
konform

Evidenzbasierte Behandlung mit klinisch geprüfter Wirksamkeit

Das Online-Therapieprogramm richtet sich an Patient:innen mit chronischen Schmerzen. Ziel ist eine **Reduktion der Schmerzbeeinträchtigung** und **anhaltende Steigerung der Lebensqualität**.

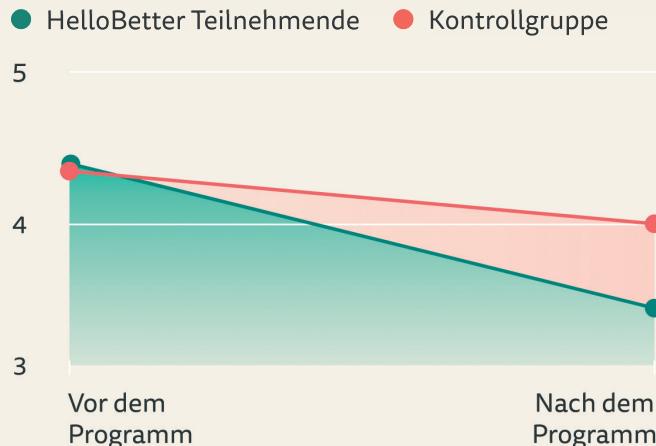
In 7 interaktiven Einheiten werden den Teilnehmenden **Prinzipien und Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie sowie der Akzeptanz- und Commitment - Therapie (ACT)** vermittelt.

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.



Die Wirksamkeit von HelloBetter Chronische Schmerzen wurde in 2 klinischen Studien bestätigt.

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



¹ Heber E., Etzelmüller 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/DRKS0002717>

38 %

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

Die Effekte hielten auch nach 6 und 12 Monaten an.

53 %

gaben an, dass sich ihr **Gesundheitszustand spürbar verbessert** hat.

Zudem wurden unter anderem folgende Bereiche signifikant verbessert:

- **Schmerzintensität**
- **Akzeptanz der Schmerzen**
- **Schmerzverarbeitung**

zu den Studien



Diagnosen

Für den Zugang zur 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

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 17946626

HelloBetter Chronische Schmerzen

„Gebühr frei“ kennzeichnen

Kontraindikationen

Suizidalität

Ausschließlich akute Schmerzen

Tumorbedingte Schmerzen



Extrabudgetäre Verordnung
Folgeverordnungen nach 90 Tagen möglich

Haben Sie noch weitere Fragen?

📞 030 8379 3535

✉️ fachpublikum@hellobetter.de

🌐 hellobetter.de/fachkreise

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.