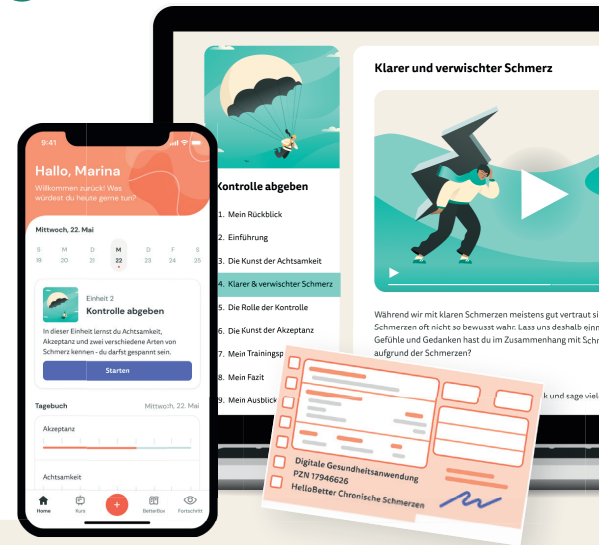



Kognitive Verhaltenstherapie für chronische Schmerzen


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

 **Strengster 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.



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



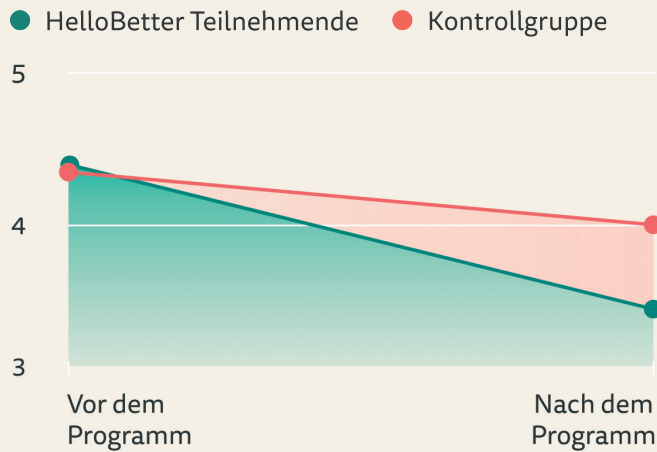
Meine Werte leben



Meine Zukunft planen

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

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



¹ 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/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

Kontraindikationen

Suizidalität
Ausschließlich akute Schmerzen
Tumorbedingte Schmerzen

! Extrabudgetäre Verordnung
Folgeberordnungen nach 90 Tagen möglich

Haben Sie noch weitere Fragen?

☎ 030 8379 3535
✉ fachpublikum@hlobetter.de
🌐 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 17946626
HelloBetter Chronische Schmerzen
„Gebühr frei“ kennzeichnen

Rezepte können händisch oder über Ihr PVS oder KIS ausgefüllt werden. Alternativ können Sie vordruckte 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 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.