

# Prescrire HelloBetter Insomnie, thérapie numérique pour l'insomnie

## PRESCRIPTEUR

- Connectez-vous gratuitement sur [www.appthera.fr](http://www.appthera.fr) avec votre CPS ou e-CPS  PRO SANTE CONNECT  
Un service du ministère chargé de la Santé
- Vérifiez votre email et parcourez le guide de démarrage (informations et vidéos)
- Générez l'ordonnance en 1 clic en renseignant l'email et le téléphone du patient (lecture Carte Vitale possible)

## PATIENT

- Votre patient reçoit par mail et SMS le lien de téléchargement et code d'accès personnel figurant sur l'ordonnance
- Téléchargement de l'application et création d'un compte sécurisé grâce au code d'accès personnel
- Relances patient automatisées pour l'activation de son accès
- Évaluation initiale et programme personnalisé au sein de l'application. Rappels et accompagnement humain pour maintenir l'engagement.

## SUIVI

- Retours patient disponibles sur  AppThera à 1 semaine et à 10 semaines
- Rapport téléchargeable par le patient avec agenda du sommeil et échelles cliniques
- Une consultation de suivi est recommandée après 3 mois



Plateforme de prescription de thérapies numériques •  
Connexion via CPS • Hébergement sécurisé des données

[www.appthera.fr](http://www.appthera.fr)

