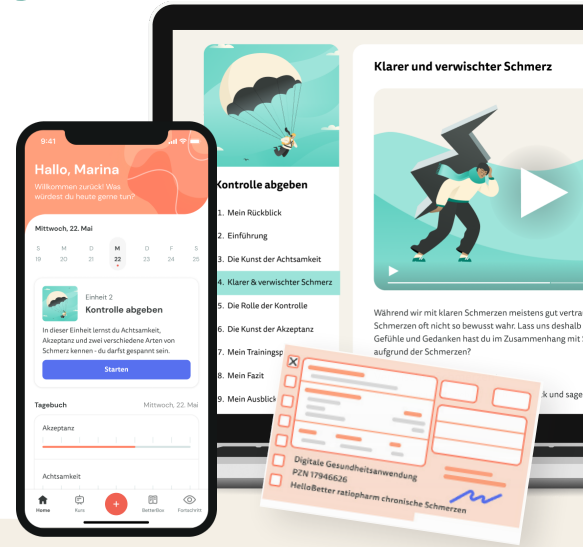



Kognitive Verhaltenstherapie für chronische Schmerzen


# Digitale Gesundheitsanwendung bei chronischen Schmerzen


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

Der Kurs verhilft zu einer **verbesserten Lebensqualität und reduziert die Schmerzbeeinträchtigung** nachweislich. Teilnehmende fühlen sich nach Abschluß des Kurses deutlich weniger stark durch ihre Schmerzen belastet.



 **Psychologische Soforthilfe** mit nachgewiesener Wirksamkeit<sup>1</sup>

 **Persönliche Begleitung** durch HelloBetter Psychologen

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

## Evidenzbasierte Behandlung mit klinisch geprüfter Wirksamkeit

Das 12-wöchige Online-Therapieprogramm richtet sich an Patienten mit chronischen Schmerzen. Es zielt auf eine **anhaltende Steigerung der Lebensqualität und die Reduktion der Schmerzbeeinträchtigung ab**.

In 7 interaktiven Einheiten und 8 optionalen Zusatzmodulen werden den Teilnehmenden **Prinzipien und Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie sowie der Akzeptanz-Commitment Therapie (ACT)** vermittelt.

**Wir lassen Ihre Patienten im Therapieprogramm nicht alleine.** Über die vollen 12 Wochen erhalten die Patienten eine persönliche Begleitung durch einen Psychologen aus dem HelloBetter Team.



Vermittelte Methoden:

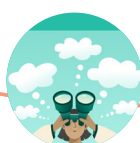
- Akzeptanz**
- Achtsamkeit**
- Kognitive Umstrukturierung**
- Verhaltensaktivierung**
- Wertearbeit**
- ACT-Prinzip**
- Rückfallprophylaxe**



Leben statt kämpfen



Kontrolle abgeben



Gedanken beobachten



Das Selbst sehen



Das Leben wertschätzen



Meine Werte leben

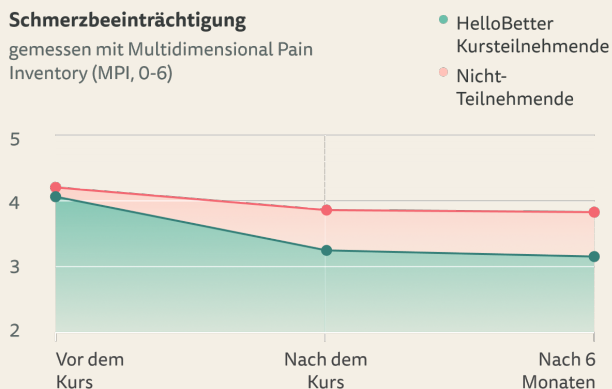


Meine Zukunft planen

## Die Wirksamkeit des Online-Therapieprogramms wurde klinisch bestätigt.

### Schmerzbeeinträchtigung

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



<sup>1</sup> Lin, J., Paganini, S., Sander, L., Lüking, M., Ebert, D. D., et al. (2017). An Internet-based intervention for chronic pain: A three-arm randomized controlled study of the effectiveness of guided and unguided acceptance and commitment therapy. Deutsches Ärzteblatt International, 114(41), 681-688. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2017.0681>

Studienteilnehmende zeigten nach Abschluss des Online-Therapieprogramms eine **signifikante Verringerung der Schmerzbeeinträchtigung**<sup>1</sup>.

Die Effekte hielten sich auch nach 6 Monaten.

**81,6 %**

der Teilnehmenden würden das Online-Therapieprogramm einem Freund oder einer Freundin empfehlen.

Zudem wurde folgende Bereiche **signifikant** verbessert:

- Schmerzakzeptanz
- Gesundheitsbezogene Lebensqualität

Die Studien sind auf unserer Webseite einsehbar – gerne senden wir Ihnen die Materialien auch zu.

## Diagnosen

Für den Zugang zu der digitalen Gesundheitsanwendung *HelloBetter ratiopharm chronische Schmerzen* wird eine der folgenden ICD-10-Diagnosen benötigt:

- F45.40:** Anhaltende somatoforme Schmerzstörung
- F45.41:** Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren
- M79.7:** Fibromyalgie
- M54:** Rückenschmerzen
- R52.1:** Chronischer unbeeinflussbarer Schmerz
- R52.2:** Sonstiger chronischer Schmerz

### Kontraindikationen

Akute Schmerzen, tumorbedingte Schmerzen, Suizidalität

In einer Vertriebskooperation mit



## Verordnungsweg

1

Sie können die digitale Gesundheitsanwendung gesetzlich versicherten Patienten mit einer Schmerz-Diagnose ganz **einfach per Arzneimittelrezept (Muster 16) verordnen**.

Folgende Angaben sind notwendig:

**Digitale Gesundheitsanwendung  
PZN 17946626  
HelloBetter ratiopharm chronische  
Schmerzen**

Verordnungen über digitale Gesundheitsanwendungen sind als „Gebühr frei“ zu kennzeichnen.

2

Patienten reichen das Rezept bei **hellowebetter.de/rezept-einreichen** oder direkt bei der Krankenkasse ein. Nach dem Erhalt des DiGA Zugangscodes können die Patienten auf hellowebetter.de beginnen.

**Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen die Kosten.**

!

Extrabudgetäre Verordnung  
Folgeverordnungen nach 90 Tagen möglich