

Hinweis: Diese Präsentation wurde für private Zwecke erstellt. Die Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Die Veröffentlichung der Präsentation oder einzelner Teile ist nicht erlaubt.

Digitale Gesundheitsanwendungen

Dr. med. Ulrich Faure
Westwall 122, 47798 Krefeld

Schwerpunktpraxis für ● ● ●
ERNÄHRUNGSMEDIZIN BDEM

DiGa: eine kleine Auswahl



© eadlows - stock.adobe.com



- **Chronische Schmerzen:** HelloBetter, Kaia, Selfapys Online-Kurse, Vivira, Sin cephalea (Migräne)
- **Nichtrauchen:** Smoke Free, Nichtraucher Helden
- **Reizdarm:** Cara-Care
- **Schlafstörungen:** HelloBetter Schlaf, Somnio
- **Adipositas:** Zanadio, Oviva



DiGa: Verschreibung

- App installieren
- Rezept bei Kasse einreichen
- Code erhalten
- Code eingeben
- App ist freigeschaltet

<input checked="" type="checkbox"/> Gesch. frei	Krankenkasse bzw. Kostenträger GKV Musterkasse			BVG	Hilfs- mittel	Impf- stoff	Spr.-St. Bedarf	Begr.- Pflicht	Apotheken-Nummer / IK		
<input type="checkbox"/> Geb.- pfl.	Name, Vorname des Versicherten Herr			6	7	8	9				
<input type="checkbox"/> noctu	Hugo Obesitas			Zuzahlung		Gesamt-Brutto					
<input type="checkbox"/> Sonstige	Bergstraße 24 20196 Zielgerade			geb. am			15.08.1973				
<input type="checkbox"/> Unfall	Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status								
<input type="checkbox"/> Arbeits- unfall	7654321	A123456789	1 0001								
	Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum								
	98765432	12345678	02.11.2020								
Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)				Vertragsarztstempel							
<input type="checkbox"/> aut idem	Digitale Gesundheitsanwendung			123456700 Dr. Greta S. Hund Allgemeinärztin Therapieweg 3 20196 Zielgerade 							
<input type="checkbox"/> aut idem	PZN 16898701										
<input type="checkbox"/> aut idem	zanadio										
6667				Abgabedatum in der Apotheke				Unterschrift des Arztes Muster 16 (10.2014)			
Bei Arbeitsunfall auszufüllen!		Unfalltag		Unfallbetrieb oder Arbeitgeberrnummer							

Finden Sie die passende **digitale Gesundheitsanwendung**

Treffen Sie eine Auswahl aus digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA), die vom BfArM gemäß § 139e SGB V bewertet wurden.

- ✓ Erstattung durch die GKV
- ✓ CE-gekennzeichnete Medizinprodukte
- ✓ Transparent aufbereitet



DiGA-Verzeichnis

Geben Sie Ihren Suchbegriff ein...



oder

DiGA-Verzeichnis öffnen

DiGa Chronische Schmerzen: Selfapy

Selfapy

Selfapys Online-Kurs bei chronischen Schmerzen

Vorläufig aufgenommen | Selfapy GmbH, Deutschland

Plattformen

-  Apple App Store
-  Google Play Store
-  Webanwendung

Anzuwenden bei

- F45.40 Anhaltende somatoforme Schmerzstörung
- F45.41 Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren
- M54 Rückenschmerzen

Eigenschaften

-  Herstellerpreis: 540,00 €
Keine Mehrkosten
-  Keine Zusatzgeräte
-  Keine vertragsärztlichen Leistungen erforderlich
-  Verfügbare Sprachen:
Deutsch

Weitere Informationen zur DiGA

Kategorie

- Alle
- Atemwege
- Geschlechtsorgane, Nieren und Harnwege
- Herz und Kreislauf
- Hormone und Stoffwechsel
- Krebs
- Muskeln, Knochen und Gelenke
- Nervensystem
- Ohren
- Psyche
- Sonstige
- Verdauung
- Verletzungen

Medien

- Audios
- Videos
- Grafiken
- Texte
- Übungen
- Dokumentation

Einsatzmöglichkeiten

- Begleitend zur multimodalen Therapie
- Zur Überbrückung
- Als alleinige Therapie

DiGa chronische Schmerzen: HelloBetter Eigene Zulassung für Fibromyalgie



HelloBetter Chronische Schmerzen

✓ Dauerhaft aufgenommen | GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH, Deutschland

Plattformen

-  Apple App Store
-  Google Play Store
-  Webanwendung

Anzuwenden bei

- F45.40 Anhaltende somatoforme Schmerzstörung
- F45.41 Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren
- M79.7 Fibromyalgie

Eigenschaften

-  Herstellerpreis: 235,00 €
Keine Mehrkosten
-  Keine Zusatzgeräte
-  Keine vertragsärztlichen Leistungen erforderlich
-  Verfügbare Sprachen: Deutsch

Weitere Informationen zur DiGA

Psychologische Begleitung

Während des Kurses wirst du von einer qualifizierten Psychologin oder einem Psychologen begleitet. Nach jeder Kurseinheit erhältst du ein schriftliches Feedback.



Deine Psychologin
Charlotte



Charlotte

Willkommen zurück!
In deiner letzten Einheit ging es darum, einmal zu schauen, was genau du dir Gutes tun kannst, um im Alltag wieder mehr Kraft zu tanken. Wie schön, dass du dir vorgenommen hast, in der kommenden Woche mal wieder schwimmen zu gehen! Wenn du möchtest, kannst du diese Aktivität auch in deinem Tagebuch festhalten und mir beim nächsten Mal berichten, wie es dir dabei ergangen ist.

Du

Okay, ja, gern! Ich habe gemerkt, dass ich auch Dinge planen sollte, die weniger Zeit kosten und die ich dadurch noch leichter in meinen Alltag integrieren kann.



HelloBetter und ACT: Akzeptanz- und Commitment-Therapie



Vivira gegen Rückenschmerzen



Funktionen

Kosten

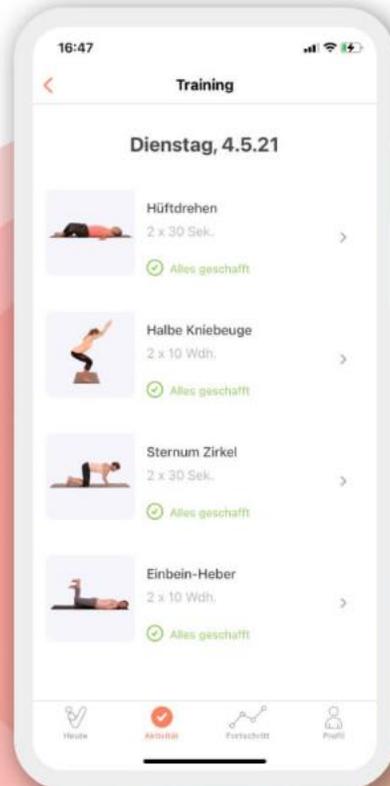
Rezeptservice

Hilfe

Fachkreise

Studien

Rezept einreichen

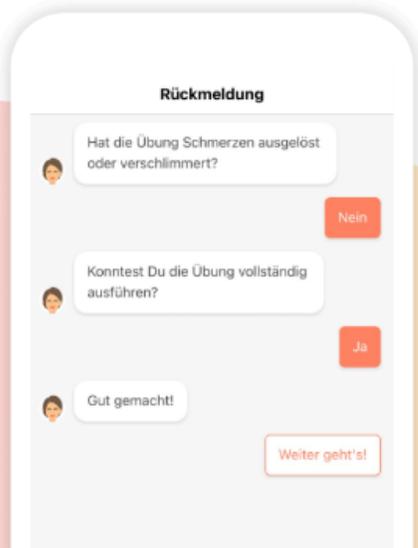


4 Übungen täglich Trainiere bei Rückenschmerzen zu Hause per App

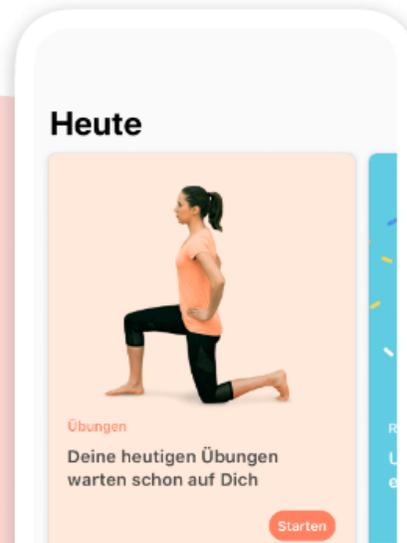
- Du trainierst täglich anhand von 4 Übungen für insgesamt **ca. 15 Minuten**
- Vor jeder Übung bekommst du eine **Schritt-für-Schritt Anleitung**
- Du erhältst **Erinnerungen zur korrekten Ausführung** während der Übungen
- Bei leichten Schmerzen erteilt ViViRA dir **Tipps zur Abänderung der Übungen**
- Diese Hinweise gibt dir ViViRA per **Video, Ton und Text**



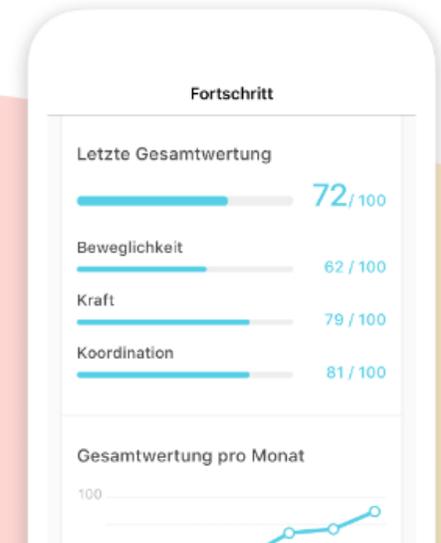
Vivira: Nur orthopädische Diagnosen



Feedback nach jeder Übung



Medizinischer **Algorithmus**



Visualisierung von Aktivitäten

Kaia Rückenschmerzen: Trainingsüberwachung mit der Handy-Kamera



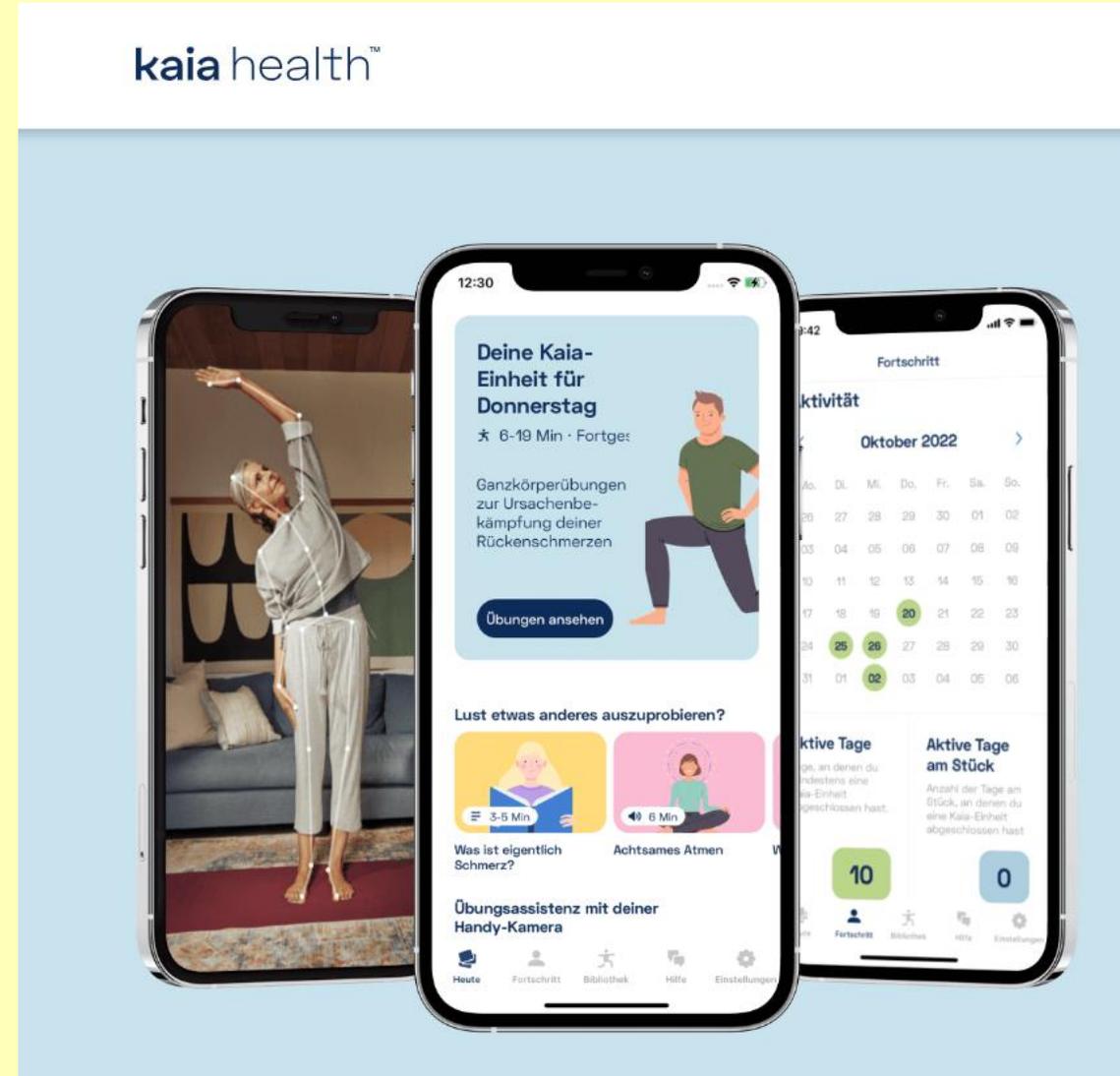
Übungen



Atmung
Entspannung



Wissen



Rauchstopp: SmokeFree



Smoke Free - Rauchen aufhören

⋮ Vorläufig aufgenommen | Smoke Free 23 GmbH, Deutschland

Plattformen

 Apple App Store

 Google Play Store

Anzuwenden bei

F17.2 Psychische und
verhaltensstörungen durch
Tabak:
Abhängigkeitssyndrom

- 90-tägiges Programm
- Quit Coach (Chatbot)
- Spiel zur Ablenkung
- Erfolgsmeldung
- Tagebuch
- Motivations-Tools
- Community Chat zur sozialen Unterstützung

Rauchstopp: NichtraucherHelden



NichtraucherHelden-App

✓ Dauerhaft aufgenommen | Sanero Medical GmbH, Deutschland

Plattformen

 Apple App Store

 Google Play Store

Anzuwenden bei

F17.2 Psychische
Verhaltenss
Tabak:

- 90-tägiges Programm
- Identifizierung persönlicher Raucherrituale
- Bericht über den persönlichen Fortschritt
- Tagebuch
- **Hilfe bei Rückfallgefahr**
- Ablenkung (Spiele, Atemübungen, Videos)
- Austausch im Forum
- **Fitness- und Rezeptvideos**

Reizdarm: Definition



- ❖ Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung länger als drei Monate
- ❖ Einschränkungen im Alltag
- ❖ Die Diagnostik zeigt keine Ursache der Beschwerden

Reizdarm: Cara Care



Cara Care für Reizdarm

✓ Dauerhaft aufgenommen | HiDoc Technologies GmbH, Deutschland

Plattformen

 Apple App Store

 Google Play Store

Anzuwenden bei

K58 Reizdarmsyndrom

K58.1 Reizdarmsyndrom,
Diarrhoe-prädominant
[RDS-D]

K58.2 Reizdarmsyndrom,
Obstipations-prädominant
[RDS-O]

und 2 weitere

Eigenschaften

 Herstellerpreis: 248,00 €
Keine Mehrkosten

 Keine Zusatzgeräte

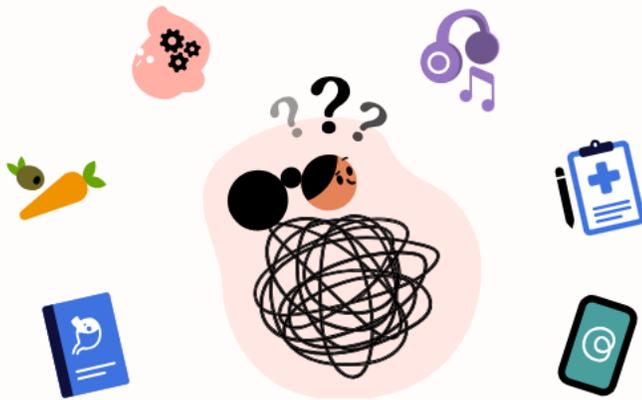
 Keine vertragsärztlichen
Leistungen erforderlich

 Verfügbare Sprachen:
Deutsch

Weitere Informationen zur DiGA

Reizdarm: Cara Care

Der **Ablauf** deines 12-Wochen-Programms



Vor Programmstart

**Vorbereitungsphase &
Gesundheits-Fragebogen**



1. - 12. Woche

**Personalisierte Therapiephase
durch optimierte Modulwahl**

Module:

- ❖ Basiswissen
- ❖ Audiogeführte Hypnoseeinheiten
- ❖ Selbsthilfemanual aus der kognitiven Verhaltenstherapie
- ❖ Low-FODMAP-Diät

Reizdarm: Cara Care

Der **Ablauf** deines 12-Wochen-Programms



alle 4 Wochen

**Regelmäßige Verlaufskontrolle
über Folge-Fragebogen**



nach 12 Wochen

**Ende des 12-Wochen-
Programmzyklus**

Ablauf

- ❖ Verlaufskontrolle mit Folgefragebögen alle 4 Wochen
- ❖ Anschlussrezepte sind möglich

Schlafstörungen: HelloBetter Schlaf und Somnio

KVT-I (Empfehlung DGSM)

- ❖ Schlafprobleme verstehen
- ❖ Mit kreisenden Gedanken und Grübeln umgehen
- ❖ Schlafzeiten optimieren
- ❖ Entspannungstechniken für schnelleres Einschlafen lernen
- ❖ Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steigern



somnio

✓ Dauerhaft aufgenommen | mememor DE GmbH, Deutschland

Plattformen

-  Apple App Store
-  Google Play Store
-  Webanwendung

Anzuwenden bei

- F51.0 Nichtorganische Insomnie
- G47.0 Ein- und Durchschlafstörungen



HelloBetter Schlafen

⋮ Vorläufig aufgenommen | GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH

Plattformen

-  Apple App Store
-  Google Play Store
-  Webanwendung

Anzuwenden bei

- F51.0 Nichtorganische Insomnie
- G47.0 Ein- und Durchschlafstörungen

Adipositas: Zanadio (und Oviva direkt)



zanadio

So funktioniert's Fachkreise Hilfe Magazin Rezept-Service [Rezept-Code](#) [Registrierung](#)

Persönlich für dich da

zanadio begleitet dich jederzeit und überall hin. Unser qualifiziertes Support-Team steht dir unterstützend zur Seite, um mögliche Hürden auf deinem Weg zu meistern.

Zanadio: Funktionen

- Bewegungsprotokoll
- Ernährungsprotokoll
- Lerninhalte
- Chat



Zanadio: 12 Themen – 12 Monate

- Ernährung
- Bewegung
- Verhalten
- Gesunde Routinen
- Kontrollverlust beim Essen
- Belastungen und Stress

- Planen statt Ärgern
- Sozialleben mit Adipositas
- Unterstützung und Selbstwert
- Die richtige Balance
- Gesunder Alltag
- Langfristige Ziele

Zanadio: Für wen? Für wen nicht?

- 18 Jahre oder älter
- Body-Mass-Index zwischen 30 und 40 kg/m²
- Medizinisch-fachliche Begleitung
- Keine fortgeschrittenen Begleiterkrankungen
- Physische und mentale Fähigkeit zur Selbstbehandlung
- Fließendes Deutsch
- Smartphone iOS ab Version 13 oder Android ab Version 5

Nicht in den ersten drei Jahren nach bariatrischer Operation

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Fragen?

