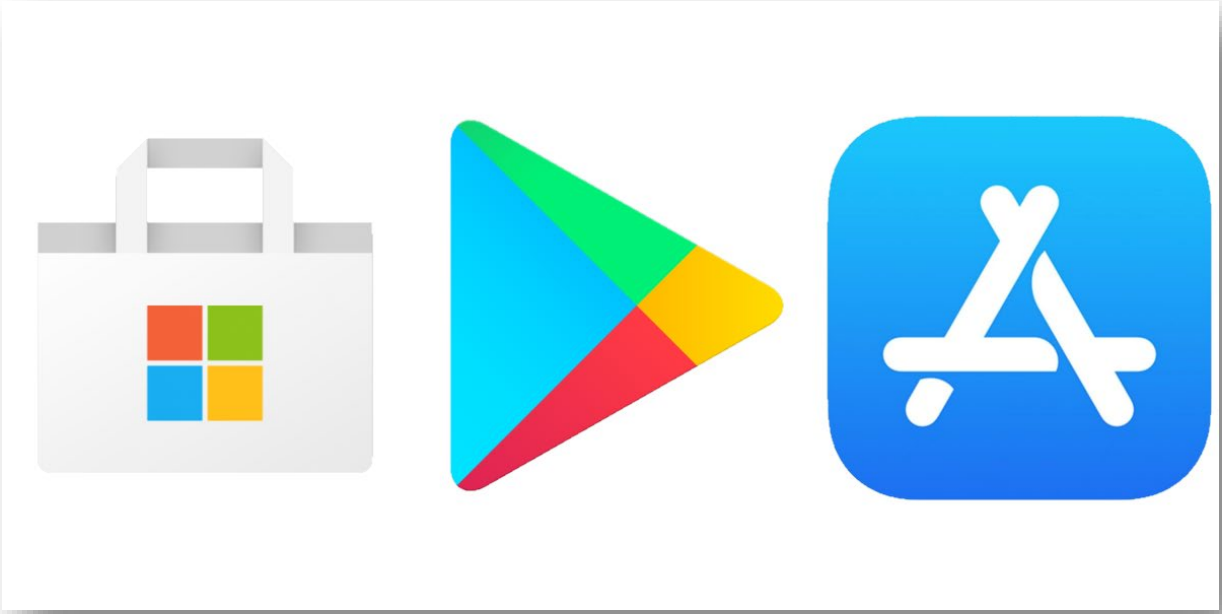
Damit klappt‘s

Deutsche Rentenversicherung Bund

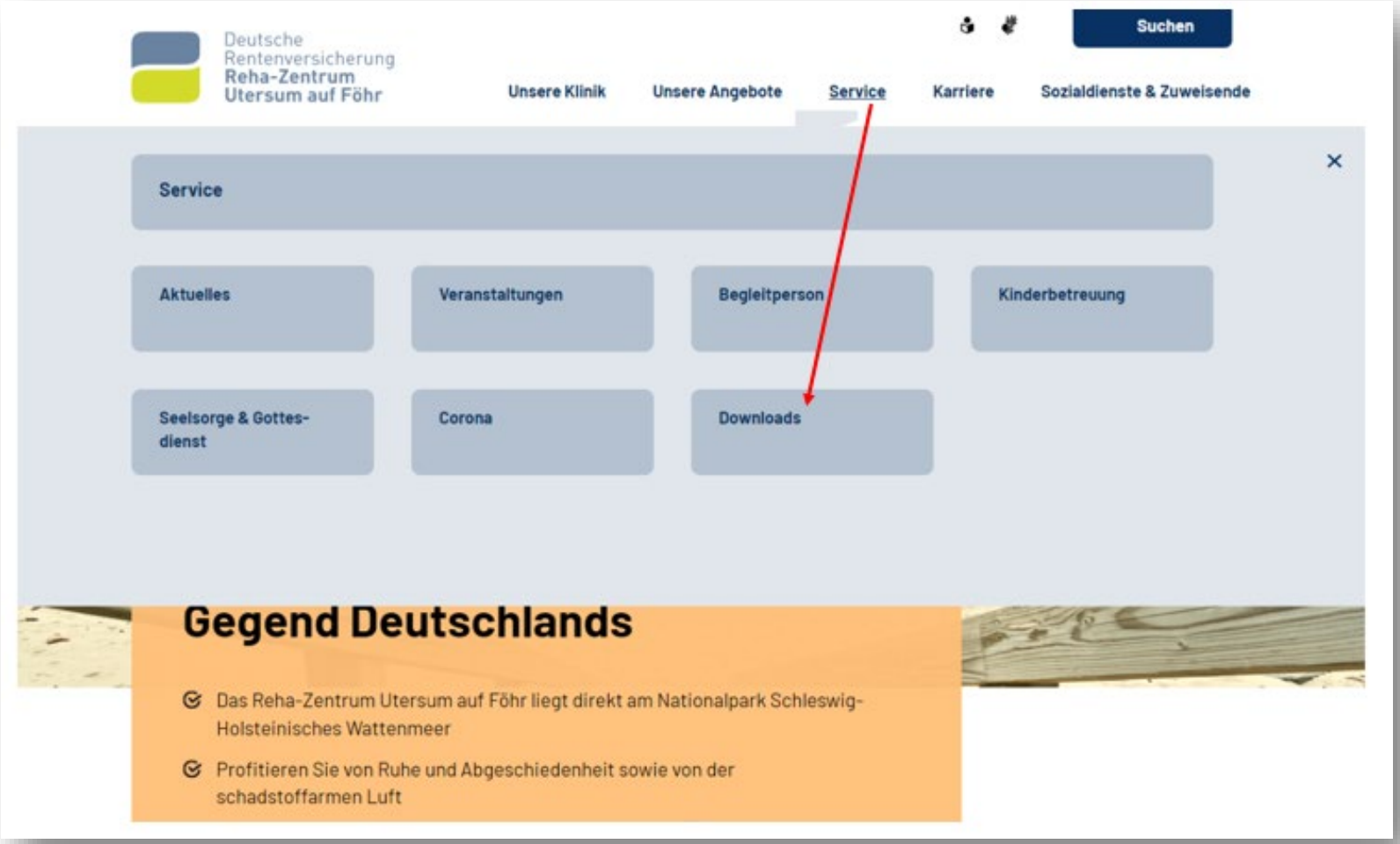


Vortrag der Gesundheitspädagogik des DRV-Bund Reha-Zentrums Utersum

Wo finden Sie unsere Präsentationen und Handouts?

Deutsche Rentenversicherung Bund

Ganz einfach mit 2 Klicks auf unserer Webseite ☺



Inhaltsübersicht

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Ziele der Apps
- Was bedeutet DiGA?
- Vorstellung von Apps zu den Themen:
  - Entspannung, Achtsamkeit & Schlaf
  - Rauchfrei
- Ganz praktisch: App testen

Apps können unterstützen

Deutsche Rentenversicherung Bund

Ziele:

- Stressreduktion & Entspannung
- Achtsamkeit & Meditation üben
- Verbesserung des Schlafes / Umgang mit Schlafproblemen
- Rauchfrei werden & bleiben
- Informationen erhalten
- Spaß ☺

Was bedeutet DiGA?

Deutsche Rentenversicherung Bund

- = **Digitale Gesundheitsanwendungen**
- Können von Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen verordnet werden → **Apps auf Rezept**
  (**Nicht** von unseren Ärzt:innen hier im Haus!)
- **Kosten werden** von den gesetzlichen Krankenkassen **übernommen**
- Anwendungen sind genau geprüft
  (durch BfArM = Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte)

Entspannung, Achtsamkeit, Meditation, Stress und Schlaf

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Calm (7 Tage kostenlos testen)
- 7Mind (Krankenkassen)
- Somnio (DiGA)
- HelloBetter Stress und Burnout (DiGA)
- HelloBetter Schlafen (DiGA)
- Weitere Apps

Calm – Meditation & Schlaf

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Angeleitete **Meditationen**, **Geschichten zum Einschlafen**, **Atemprogramme** und **entspannende Musik**.
  Stress und Ängste reduzieren und erholsamer schlafen können.

- Von erfahrenen Psychologen, Therapeuten und Experten für psychische Gesundheit empfohlen.

- Für Einsteiger, Fortgeschrittene und sehr erfahrene Nutzer.

- Es werden **angeleitete Meditationssitzungen** mit einer Länge von 3, 5, 10, 15, 20 oder 25 Minuten angeboten.

Calm – Meditation & Schlaf

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Preis Premiumversion: ca. 40 € / Jahr
- Android, iOS

Vorteile	Nachteile
Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Japanisch, Koreanisch, Portugiesisch, Spanisch	Wenig Variation bei den Sprechern / Anleitern
Mit Apple Health verbindbar	Freunde können nicht zur App hinzugefügt werden
Ansprechend gestaltet, übersichtlich, abwechslungsreich und verständlich	Schlafgeschichten für einige Benutzer zu lang
Von international anerkannten Experten	Naturgeräusche lenken manche ab
Jeden Tag eine neue Übung zur täglichen Gelassenheit (10 Minuten)	„Ruhiger Körper“ hat begrenzte Angebote
7 Tage kostenlos testbar	Nach 7 Tagen geht es direkt ins kostenpflichtige Abo über

7Mind –
Meditation & Achtsamkeit

Deutsche Rentenversicherung Bund

- **Meditation** und **Achtsamkeit** lernen.
  Besser schlafen, **Stress abbauen**, **Entspannung** finden, die **Konzentration** erhöhen.

- Die Achtsamkeitsübungen sind **wissenschaftlich** fundiert und können dabei helfen, im hektischen Alltag entspannter und glücklicher zu leben.

- Lernen das **Gedankenkarussell anzuhalten** und einen gesunden Umgang mit Stress, Sorgen und innerer Unruhe.

- **Ängste** und **Schlaflosigkeit** zu reduzieren mit Atemübungen, SOS-Meditationen, Schlafgeschichten für eine ruhige Nacht, Naturklängen, Mini-Meditationen und Sessions für den Arbeitsplatz.

- **ABSM Programm** – Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement (Präventionskurs).

7Mind – Meditation & Achtsamkeit

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Preis Premiumversion: ca. 60 € / Jahr
- Android, iOS

Vorteile	Nachteile
Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Niederländisch	Kein Probeabo
Kostenträger Krankenkasse?	Die ABSM-Module können nicht gespult werden
Ansprechend gestaltet, übersichtlich, abwechslungsreich und verständlich	Reine Meditationsapp – keine zusätzlichen Funktionen
Wissenschaftlich	
Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme zertifiziert und wird von Krankenkassen bezuschusst	
Mit Apple Health verbindbar	

Somnio –
Die App auf Rezept bei Schlafstörungen

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Somnio richtet sich mit der **Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen** an Betroffene, die aufgrund der Versorgungssituation keinen Zugang zu leitliniengerechten schlafmedizinischen Behandlungsmethoden haben oder eine digitale Behandlung bevorzugen.
- Somnio setzt die **Inhalte der kognitiven Verhaltenstherapie** bei **Insomnie** digital um und verschafft Hilfesuchenden somit einen raschen Zugang zu **hochwirksamen Behandlungsmethoden.**
- Ziel von Somnio ist es, die **Insomnie-Symptomatik der Betroffenen zu reduzieren**. Eine Insomnie wird durch Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen diagnostiziert.

  - Schlafprobleme verstehen und richtig einordnen
  - Mit kreisenden Gedanken und Grübeln umgehen
  - Entspannungstechniken für schnelleres Einschlafen erlernen
  - Schlafzeiten optimieren
  - Die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit für den Tag steigern

Somnio –
Die App auf Rezept bei Schafstörungen

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Preis: Auf Rezept kostenlos, auch als Selbstzahler:in möglich (464€ / 3 Monate)
- iPhone / iPad / iPod Touch (iOS 10.3 oder höher) & Smartphone / Tablet (Android 8.0 oder höher)

Vorteile	Nachteile
Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch	Es braucht eine Diagnose und eine Verordnung
Kostenlos – auf Rezept	Inhalte begrenzt
Ist eine zugelassene DiGA	
Ansprechend gestaltet, übersichtlich, abwechslungsreich und verständlich	
Erfüllt höchste Anforderungen an den Datenschutz	
Ist ein CE-konformes Medizinprodukt	

HelloBetter – Stress und Burnout

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Interaktives, psychologisches Therapieprogramm, das auf eine anhaltende **Minderung der Stressbeanspruchung** in Bezug auf **Schwierigkeiten bei der Lebens- und Arbeitsbewältigung** abzielt.
- Stressbeanspruchung wird reduziert sowie Verbesserungen in Bereichen der psychischen Gesundheit (**Depression, Angst, Schlaf**) und arbeitsbezogenen Gesundheit (**emotionale Erschöpfung, Arbeitsengagement**) erzielt.
- Der Online-Kurs besteht aus **sieben wöchentlich zu absolvierenden Einheiten** sowie einer vier Wochen nach Kursende angesetzten **Auffrischungseinheit** mit einer Bearbeitungsdauer von je 45 - 60 Minuten.
- Neben fundierter Psychoedukation mittels Texten, Videos und Audios, vermittelt das Online-Programm **wirksame Strategien aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse.
  Dazu gehören unter anderem **Problemlösetechniken**, **Verhaltensaktivierung** sowie **Emotionsregulationsstrategien**.
- Zusätzlich gibt es ein **Online-Tagebuch**, eine Begleit-App und wiederholte Symptom-Checks, um die eigenen Fortschritte festhalten, beobachten und auswerten zu können.

HelloBetter – Stress und Burnout

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Preis: Auf Rezept kostenlos (Aktuell werden die Kosten für sechs HelloBetter Therapiekurse von allen gesetzlichen und vielen privaten Krankenkassen übernommen)
- Android, iOS

Vorteile	Nachteile
Sprache: Deutsch	Es braucht eine Diagnose und eine Verordnung
Kostenlos – auf Rezept	Sprache: Nur Deutsch
Ist eine zugelassene DiGA	
Ansprechend gestaltet, übersichtlich, abwechslungsreich und verständlich	
Patientensicherheit ist gewährleistet	
Wissenschaftlich	

HelloBetter – Schlafen

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Interaktives psychologisches Therapieprogramm zur **Reduktion insomnischer Beschwerden.**
- Das Online-Programm basiert auf der **kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I)** und wurde von Expertinnen und Experten aus der Wissenschaft, Psychologie und Psychotherapie sowie gemeinsam mit Betroffenen entwickelt.
- Neben fundierter **Psychoedukation** vermittelt das Online-Programm wirksame Strategien aus der kognitiven Verhaltenstherapie nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse.
- Dazu gehören unter anderem **Schlafhygiene**, **Bettzeitverkürzung**, **Stimuluskontrolle**, **kognitive Strategien**, **Entspannungsverfahren**, eine **Rückfallprophylaxe** sowie ein fortlaufendes **Online-Tagebuch**.

HelloBetter – Schlafen

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Preis: Auf Rezept kostenlos (Aktuell werden die Kosten für sechs HelloBetter Therapiekurse von allen gesetzlichen und vielen privaten Krankenkassen übernommen)
- Android, iOS

Vorteile	Nachteile
Sprache: Deutsch	Es braucht eine Diagnose und eine Verordnung
Kostenlos – auf Rezept	Sprache: Nur Deutsch
Ist eine zugelassene DiGA	
Ansprechend gestaltet, übersichtlich, abwechslungsreich und verständlich	
Patientensicherheit ist gewährleistet	
Wissenschaftlich	

Weitere Apps zu Entspannung & Achtsamkeit

Deutsche Rentenversicherung Bund

- **Headspace** – Mediation & Schlaf
  → Achtsamkeit & Entspannung,
  auch auf deutsch

- **BamBu** – Meditation für Entspannung & Schlaf
  → Meditations-App für mehr Achtsamkeit,
  Entspannung und Schlaf
  auch auf deutsch

- **Balloon** – Meditation für alle
  → Fokus, Ruhe, Achtsamkeit,
  auch auf deutsch

- **Smiling Mind** – Meditationen, Achtsamkeit, Entspannung
  → Entwickelt von erfahrenen Psychologen,
  nur auf englisch

Rauchfrei

Deutsche Rentenversicherung Bund

- NichtraucherHelden (DiGA)
- Smokefree (DiGA)
- Weitere Apps (Krankenkassen?)

NichtraucherHelden – Erfolgreich rauchfrei werden

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Wissenschaftlich fundiertes **Rauchstopp-Coaching** mit **Rückfallprophylaxe**
- Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich
- Es gibt auch ein **Präventionsprogramm**
- Man erhält **jeden Tag ein Coaching-Video** plus **hilfreiche Übungen** und **unterstützendes Material**
- Rauchstopp wird vorbereitet und begleitet durch einen Lungenfacharzt
- **Austausch** auch in einer **Community** möglich
- Tempo und Programm sind flexibel und somit leicht in den Alltag integrierbar

Nichtraucher Helden.de

NichtraucherHelden – Erfolgreich rauchfrei werden

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Preis: Auf Rezept kostenlos (Es gibt einen kostenfreien Bereich sowie ein 10-tägiges Basis-Programm zum Preis von 89 € und ein Plus-Programm mit 3-monatiger Begleitung zum Preis von 139 €)
- Android, iOS

Vorteile	Nachteile
Sprachen: Deutsch	Sprachen: Nur Deutsch
Kostenlos – auf Rezept	Die Datenschutz- und Sicherheitspraktiken können je nach Verwendung, Region und Alter des Nutzers variieren.
Ist eine zugelassene DiGA	
Ansprechend gestaltet, übersichtlich, abwechslungsreich und verständlich	
Wissenschaftlich	
Kostenlose Version	

Smoke Free – Rauchen aufhören

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Die App nutzt Erkenntnisse aus der **Verhaltenswissenschaft**, um Menschen dabei zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören
- **Wissenschaftliche** Studien zeigen, dass der **QuitCoach Chatbot** effektiv bei der Rauchentwöhnung unterstützt
- Auf dem **Dashboard** kannst du sehen, wie sich deine Gesundheit nach und nach verbessert
- Es gibt einen **Community Chat,** auf dem man sich mit anderen Nichtraucher:innen austauschen kann
- Es gibt ein abwechslungsreiches **Spiel**, um sich abzulenken
- Die Kosten werden zu 100% durch deine Krankenkasse übernommen.

Smoke Free – Rauchen aufhören

Deutsche Rentenversicherung Bund

- Preis: Auf Rezept kostenlos
  (Die Krankenversicherungen übernehmen 100% der Kosten)
- Android, iOS

Vorteile	Nachteile
Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Walisisch	Nur begrenzte Betreuung & Inhalte
Kostenlos – auf Rezept	
Ist eine zugelassene DiGA	
Ansprechend gestaltet, übersichtlich, abwechslungsreich und verständlich	
Wissenschaftlich	
Kostenlose Version	

Weitere Apps zu Rauchfrei

Deutsche Rentenversicherung Bund

- **Rauchfrei** – Rauchen aufhören
  → 100-Tage-programm, Tagesaufgaben, Verlangen-Hilfe, Auszeichnungen Meilensteine, Sparziele, 100 Gründe

- **Rauchen aufhören** – EasyQuit
  → wissenschaftliche und motivierende Gesundheitsstatistiken, gespartes Geld, Motivationsabzeichen und viele weitere Funktionen

- **Rauchfrei Lite** – Jetzt aufhören zu rauchen
  → Motivationsprogramm, Regeneration Körper, gespartes Geld, auch für Ex-Raucher:innen

- **Get Rich or Die Smoking:** Umfassend und beliebt
  → Übersichtlich, leistungsstark und nützlich:
  Wer der Nikotinsucht den Rücken kehren will, sollte zugreifen

Damit klappt‘s

Deutsche Rentenversicherung Bund

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

DRV-Bund Reha-Zentrum Utersum