

					
<p><b>Anbieter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH</li> </ul> <p><b>Produktname:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ HelloBetter Chronische Schmerzen</li> </ul> <p><b>Kontakt zum Anbieter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Via Website</li> </ul> <p><b>Eintrag und Status im DiGA-Verzeichnis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ DiGA-Eintrag: <a href="#">vorliegend</a></li> <li>→ Status: Dauerhaft aufgenommen</li> </ul> <p><b>Nutzungsdauer und -häufigkeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 7 Kurseinheiten von 45-60min in einem wöchentlichen Rhythmus</li> <li>→ Insgesamt Dauer: 3 Monate</li> </ul> <p><a href="#">Gebrauchsanweisung</a></p>	<p><b>Ziele der Intervention:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Anhaltende Reduktion der Schmerzbeeinträchtigung</li> </ul> <p><b>Mindestalter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 18 Jahre</li> </ul> <p><b>Diagnosen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>F45.40</b> Anhaltende somatoforme Schmerzstörung</li> <li>→ <b>F45.41</b> Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren</li> <li>→ <b>M79.7</b> Fibromyalgie</li> </ul>	<p><b>Theoretische Basis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kognitive Verhaltenstherapie</li> </ul> <p><b>Eingesetzte Methoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Vermittlung von Wissensinhalten zu chronischen Schmerzen</li> <li>→ Übungen und Strategien</li> <li>→ Achtsamkeitstechniken</li> <li>→ kognitive Defusion</li> <li>→ Anleitungen zur Selbstreflexion</li> <li>→ Online-Tagebuch</li> <li>→ Zweiwöchentliche Symptom-Checks</li> </ul>	<p><b>Menschliche Begleitung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Durchgängige Einbindung durch klinische Psycholog:innen, die nach jeder absolvierten Einheit innerhalb von 24 Stunden eine Rückmeldung geben</li> <li>→ Beantwortung von Fragen durch Psycholog:innen bei Bedarf</li> </ul>	<p><b>Kosten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kosten für Selbstzahler: 235€ (Stand: Mai 2024)</li> <li>→ Die Kosten werden bei Verordnungen von der Krankenkasse übernommen</li> </ul>	<p><b>Wirksamkeitsnachweis(e):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Lin, J., Paganini, S., Sander, L., Lüking, M., Ebert, D.D., Buhrman, M., Andersson, G., Baumeister, H. An Internet-Based Intervention for Chronic Pain: A Three-Arm Randomized Controlled Study of the Effectiveness of Guided and Unguided Acceptance and Commitment Therapy. <a href="https://doi.org/10.32388/2Farztebl.2017.0681">https://doi.org/10.32388/2Farztebl.2017.0681</a></li> </ul>