



Mehr Lebensqualität. Weniger Schmerzen.

HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz

Die digitale Gesundheitsanwendung bei
Fibromyalgie-Syndrom

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Was ist eine Digitale Gesundheitsanwendung?

Eine Digitale Gesundheitsanwendung – kurz DiGA – ist ein **behördlich zertifizierter, digitaler Helfer für Ihre Gesundheit.**

- DiGA sind dazu bestimmt, Erkrankungen zu erkennen, zu überwachen, zu behandeln oder zu lindern.
- Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) prüft bei einer DiGA **Sicherheit und Funktionstauglichkeit, Qualität, Datenschutz und Informationssicherheit** und den **Nachweis positiver Versorgungseffekte.**
- Werden alle Anforderungen erfüllt, zertifiziert das BfArM die DiGA und nimmt sie ins Verzeichnis geprüfter DiGA auf („Listung“).
- Listung im DiGA-Verzeichnis = Erstattung durch alle gesetzlichen Krankenversicherungen.



HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz

Der Online-Kurs wurde in langjähriger Forschungsarbeit von führenden Experten entwickelt und die Wirksamkeit in einer klinischen Studie nachgewiesen.¹ Er hilft Personen, die an Fibromyalgie oder anderen chronischen Schmerzen leiden und durch ihre Schmerzen im Alltag eingeschränkt sind, zu einer verbesserten Lebensqualität und reduziert die Schmerzbeeinträchtigung nachweislich.

Die Teilnehmer des Online-Kurses fühlen sich im Anschluss deutlich weniger stark durch Ihre Schmerzen belastet.

Für **HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz** ist ratiopharm eine Partnerschaft mit HelloBetter eingegangen: Die Medizinprodukte von HelloBetter wurden bereits mehrfach von der Stiftung Warentest aufgrund ihrer wissenschaftlichen Evidenz und ihrem nutzerzentrierten Therapieansatz empfohlen, zuletzt als Testsieger im November 2021.

¹ Lin et al., 2017. An Internet-Based Intervention for Chronic Pain: A Three-Arm RCT of the Effectiveness of Guided and Unguided ACT. DAI, 114(41), 681-688.

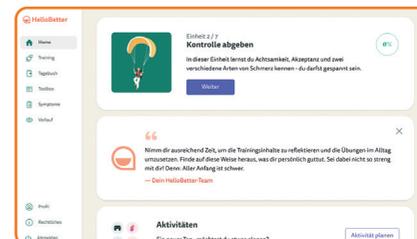
Das Therapieprogramm in Kürze

HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz basiert auf den wirksamen Methoden der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Innerhalb von 12 Wochen lernen Teilnehmende, wie sie ihre **Lebensqualität selbstbestimmt steigern** und die **Schmerzbeeinträchtigung wirksam reduzieren** können.



Selbst aktiv werden, trainieren und verinnerlichen:

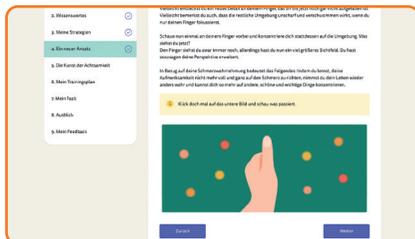
- Der Online-Kurs besteht aus sieben, am PC oder Tablet zu absolvierenden, Kurseinheiten à 45 – 60 Minuten
- Formulierung von konkreten Zielen, um den Alltag wieder selbstbestimmt und unabhängig von den Schmerzen gestalten zu können



Aneignen eines mentalen Werkzeugkoffers:

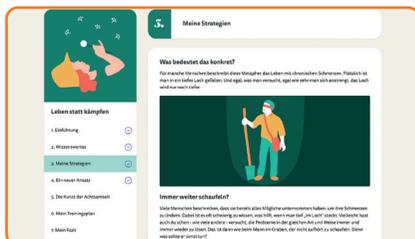
Vermittlung von fundiertem psychologischen Hintergrundwissen und Mentaltechniken durch:

- Texte, Audiodateien und Videos
- Wissensquiz und interaktive Übungen
- Angebote zur Selbstreflexion
- Selbstwahrnehmungsübungen



Mit Achtsamkeit zu einem neuen Alltag kommen:

- Mithilfe von Vorstellungs- und Entspannungsübungen die Aufmerksamkeit bewusst lenken
- Konstruktiven Umgang mit Schmerzen erlernen



Professionelle Begleitung und Unterstützung:

- Nach jeder Kurseinheit erhalten Teilnehmende ein persönliches, schriftliches Feedback durch geschulte Psychologinnen und Psychologen von HelloBetter.

Wie erhalte ich Zugang zum Online-Training?

- 1 Lassen Sie sich HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz verschreiben.**
Ein Arzt oder Psychotherapeut stellt Ihnen mit der Diagnose einer chronischen Schmerzstörung ein Rezept für die DiGA aus.
- 2 Reichen Sie das Rezept bei Ihrer Krankenkasse ein.**
Die Kosten für die DiGA HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz werden von allen gesetzlichen Krankenkassen und vielen privaten Krankenkassen übernommen.
- 3 Registrieren und starten.**
Von Ihrer Krankenkasse erhalten Sie einen individuellen Zugangscode. Registrieren Sie sich für den Online-Kurs mit Ihrem Zugangscode auf ratiopharm.hellobetter.de. Anschließend kann der Kurs sofort gestartet werden.

Sie haben Fragen zum Online-Kurs oder zum Verschreibungsprozess? Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.

Als Unterstützung für den nächsten Termin bei Ihrem Arzt können Sie auf ratiopharm.hellobetter.de ein Informationsblatt für Ihren Arzt herunterladen.



Mein Leben endlich wieder **genießen!**

Mehr Lebensqualität, weniger Schmerzen.
Mit dem psychologischen Online-Kurs
HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz
zur Verbesserung Ihrer Gesundheit.

Die Digitale Gesundheitsanwendung
HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz
gibt es ab sofort kostenfrei auf Rezept.

Weitere Infos auf
ratiopharm.hellobetter.de



Leiden Sie an Fibromyalgie
oder an anderen chronischen
Schmerzen?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt – im Innenteil des
Flyers finden Sie den Download-Link zu einem
Informationsblatt für Ihren Arzt.

Sie haben noch Fragen zu **HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz?**

Egal, ob Fragen zur Therapie, zum
Verschreibungsprozess oder zur
Registrierung:

Wir sind gerne für Sie da!

Tel: +49 (0)40 52 47 333 10

Mail: support@hellobetter.de

www.ratiopharm.hellobetter.de



Art-Nr. 349 280

ratiopharm GmbH, 89070 Ulm

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.