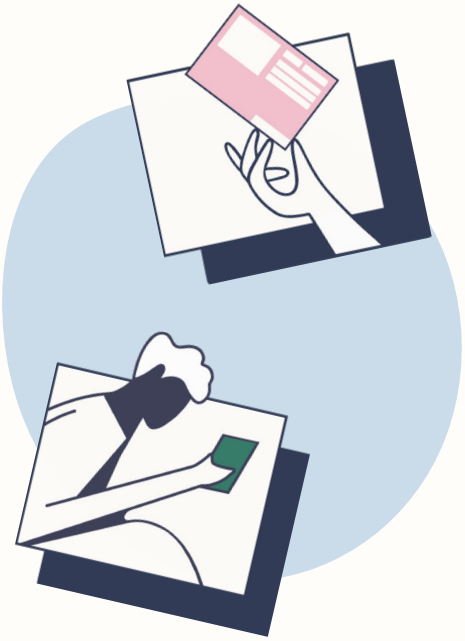
HOW TO

DiGA-Sprechstunde



Es gibt eine Vielzahl an Menschen mit behandlungsbedürftigen psychischen Beschwerden, für die aktuell keine Therapieplätze verfügbar sind. Mithilfe der DiGA-Sprechstunde möchten wir diesen Personen eine frühzeitige Unterstützung durch Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) bieten, um Symptome zu lindern und Wartezeiten zu überbrücken.

DiGA sind vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassene Apps/Online-Programme, die auf Rezept verordnet werden können und nachweislich dabei helfen, (psychische) Beschwerden zu reduzieren.

DEINE AUFGABEN:

1. Interventionsorientierte Diagnostik
Du sammelst ausreichend diagnostische Informationen, um den Behandlungsbedarf einzuschätzen. Du stellst dabei insbesondere fest, ob unerwünschte Ausgangszustände (z. B. depressive Symptome, Panikattacken) mittels einer DiGA behandelt werden können. Je nach diagnostischem Aufwand, den du patientenindividuell definierst, benötigst du hierfür circa ein bis drei 50-minütige Sprechstunden.

Bestandteile der Diagnostik:

- **Überblick über das Therapiebegehren:** Aktuelle Symptomatik (was? seit wann? wie häufig? überdauernd?), Informationen zur Person und Lebensumstände
- **Biographische Anamnese:** Analyse von Lebens- und Krankheitsgeschichte, um überdauernde oder chronifizierte Symptome zu identifizieren
- **Abklärung körperlicher Faktoren:** z. B. physiologische oder endokrinologische Faktoren, bestehende Medikation. Eine Konsiliarbericht kann bei Bedarf eingeholt werden (ist jedoch zur Verschreibung einer DiGA nicht verpflichtend)
- **Abklärung von Kontraindikationen:** z. B. psychotische Symptome; koronare Herzkrankheit bei Exposition; akute Suizidalität

Zur multimodalen Diagnostik kannst du neben der direkten Befragung des/der Patient:in strukturierte klinische Interviews (z.B. SKID I, MINI DIPS) und testbasierte Diagnostik einsetzen (z. B. BDI II, SCL-90, PHQ-9).

2. Indikationsentscheidung und Auswahl einer DiGA

Je nach Indikation sind unterschiedliche DiGA sinnvoll. Anbei findest du einen Auszug. Eine Übersicht über alle DiGA findest du im DiGA-Verzeichnis des BfArM.

NAME DER DIGA	DIAGNOSEN	BESONDERHEITEN
elona explore - für die mentale Gesundheit	**Depression** **F32.0-2, F33.0-2**	transdiagnostisch entwickelte App, die als Erste Hilfe bei psychischen Beschwerden und sinnvolle Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz konzipiert wurde. Nutzer:innen erhalten Zugang zu über 150 interaktiven Übungen auf Basis der kognitiven Verhaltenstherapie, die gezielt bei häufigen psychischen Belastungen wie niedrigem Selbstwert, Schlafproblemen, Stressregulation oder dem Zugang zu eigenen Ressourcen unterstützen. Entwickelt für Depression, Anpassungsstörung, Burnout und Zwangsstörung; die Zulassung zur DiGA für Depression ist bereits erfolgt.
HelloBetter Chronische Schmerzen	**Somatisierungsstörung** **F45.40, F45.41**	interaktives psychologisches Online-Programm zur Reduktion der Beeinträchtigung durch chronische Schmerzen.
mindable: Panik & Agoraphobie	**Agoraphobie, Panikstörung** **F40.0, F41.0**	digitales Behandlungsprogramm, um Ängste im Rahmen einer Agoraphobie/Panikstörung proaktiv anzugehen und zu reduzieren. Neben Psychoedukation liegt der Schwerpunkt auf der Gewöhnung an Körpersymptome (Habituation durch gezielte Symptomprovokation), sowie in-vivo Konfrontation.
Selfapy Online-Kurs bei Binge-Eating-Störung	**Binge Eating** **F50.4, F50.8, F50.9**	digitale Anwendung für Betroffene einer Binge-Eating-Störung. Der Kurs vermittelt Methoden und Techniken basierend auf der kognitiven Verhaltenstherapie und unterstützt bei der Durchführung sowie der Dokumentation der Übungen, mit dem Ziel, die Symptomatik des Anwendenden zu verbessern.

3. Psychoedukation bzgl. der (Verdachts-)diagnose, kurze Vorstellung der passenden DiGA + Bereitstellung des DiGA-Rezepts

Du wählst die passende DiGA aus, stellst sie dem/der Patient:in vor und vermittelst, wieso die DiGA bei den genannten Beschwerden hilfreich sein kann. Damit erhöhst du die Transparenz und Adhärenz.

Du findest eine Ausfüllhilfe für das Rezept unter www.elona.health/ressourcen-center

Einlöseprozess für Patient:innen:

> Patient:in reicht Rezept via Krankenkassen-App, Service-Center, Post oder Telefon bei der Krankenkasse ein. Elona Rezepte können alternativ auch schnell und einfach über den Rezeptservice via www.elona.health/rezept-einloesen eingelöst werden.
> Krankenkasse verschickt individuellen Freischaltcode an Patient:in
> Patient:in lädt App herunter, erstellt einen Account und kann die App nach Eingabe des individuellen Freischaltcodes nutzen.
> Ggf. Neuverschreibung: Die allermeisten DiGA haben eine begrenzte Laufzeit. Nach deren Ablauf kannst du eine Neuverschreibung erwägen, damit der/die Patient:in die Anwendung weiterhin nutzen kann.

4. ggf. Wiedervorstellung nach 5-10 Wochen zur Besprechung des Verlaufs

Falls gewünscht und kapazitär möglich, kannst du Termine zur Wiedervorstellung anbieten, um den Verlauf zu kontrollieren und ggf. eine Neuverschreibung vorzunehmen.