elona explore

ZUR BEHANDLUNG VON DEPRESSIONEN

Erste Hilfe für Ihre Patient:innen

Jetzt auch auf Türkisch und Englisch

Depressive Beschwerden zeigen sich oft zuerst in der Hausarztpraxis: Erschöpfung, Schmerzen ohne klaren Befund, Schlafprobleme. Für ausführliche Gespräche fehlt im Praxisalltag die Zeit, und Psychotherapieplätze sind schwer zu bekommen. Damit Sie Ihren Patient:innen dennoch sofortige, evidenzbasierte Hilfe an die Hand geben können, haben wir **elona explore** entwickelt.



Über elona explore

elona explore ist eine App auf Rezept für die mentale Gesundheit und bietet einen flexiblen Zugang zu psychotherapeutischen Inhalten und Techniken. Ihre Patient:innen nutzen die App eigenständig, ohne Begleitaufwand für Ihre Praxis. Die Inhalte helfen dabei, Beschwerden einzuordnen und den akuten Leidensdruck zu senken. Alle Inhalte basieren auf dem aktuellen Forschungsstand der Kognitiven Verhaltenstherapie und wurden von führenden Psychotherapeut:innen unter enger Berücksichtigung der S3-Leitlinie entwickelt.

elona explore im Überblick

- **Sofortige Hilfe auf Rezept mitgeben** statt nur einer Überweisung (in drei Sprachen)
- **Reduktion depressiver Symptome** und akuter Belastungen
- **Stärken des Wohlbefindens** und der **Selbstwirksamkeitserwartung**
- Durch das **BfArM geprüft** und **als Digitale Gesundheitsanwendung gelistet**
- **Wissenschaftlich fundiert** und **leitlinienbasiert**
- **Entlastung während der Wartezeit** auf einen Therapieplatz
- **Budgetneutral verordnen** ohne Belastung des Praxisbudgets
- **100 % Kostenübernahme** durch alle gesetzlichen Krankenkassen
- **Persönliche Beratung** zu konkreten Schritten in die Psychotherapie



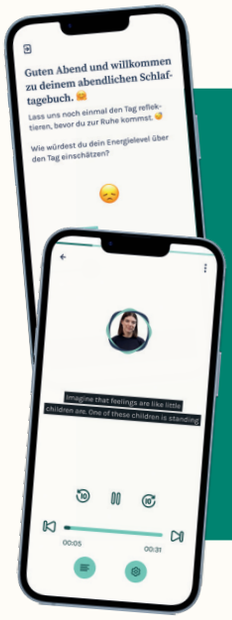
Sie möchten sich elona explore selbst anschauen?

Scannen Sie einfach den nebenstehenden QR-Code und fragen Sie kostenfrei einen 14-tägigen Testzugang an.

elona explore

Inhalte

elona explore passt die Inhalte entsprechend den Bedürfnissen Ihrer Patient:innen individuell an. Über 150 multimediale Inhalte helfen dabei, Gedanken und Gefühle besser zu verstehen und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Da Somatisierung und Komorbiditäten bei depressiven Beschwerden keine Seltenheit sind, setzt **elona explore** auf einen transdiagnostischen Ansatz: Die Inhalte helfen Ihren Patient:innen grundlegend dabei, selbstwirksame Schritte zu mehr Wohlbefinden zu entwickeln. Sie entlasten also nicht nur Ihre Patient:innen, sondern auch Ihre Praxis durch weniger Wiedervorstellungen.



Auswahl Inhalte

- Schlaf
- Psychoedukation
- Bedürfnisse erkennen
- Emotionsregulation
- Selbstwert
- Stressmanagement
- Entspannung
- Ressourcenaktivierung



Indikationen (ICD-10)

elona explore ist geeignet für Patient:innen im Alter von 18–65 Jahren, auf die folgende **Haupt- oder Nebendiagnosen** zutreffen:

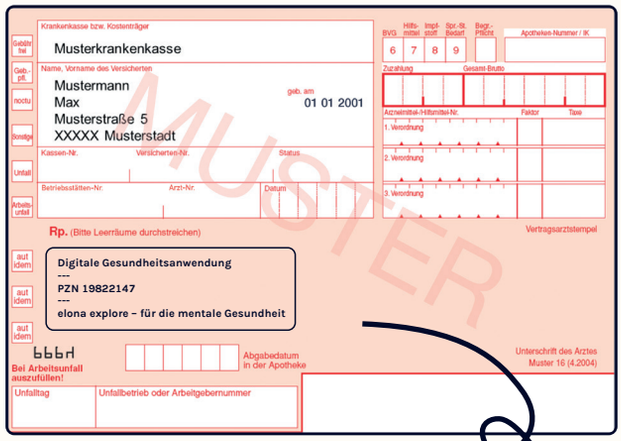
- **F32.0–F32.2** Depressive Episode
- **F33.0–F33.2** Rezidivierende Depression

Kontraindikationen:

- **F20–F29** Psychotische Störungen
- **F32.3, F33.3** Schwere Episode mit psychotischen Symptomen
- **F30, F31.0–2, F31.5–6, F31.8–9** Manie/Bipolare affektive Störung
- Akute Suizidalität

elona explore verschreiben

1. Muster 16 oder E-Rezept-Ausdruck mit der **PZN 19822147** und dem Namen der DiGA **elona explore – für die mentale Gesundheit** wie gewohnt budgetneutral ausstellen.
2. Ihre Patient:innen reichen das Rezept bei der gesetzlichen Krankenkasse oder unserem Rezeptservice ein.
3. Patient:innen erhalten direkt von der Krankenkasse einen persönlichen Freischaltcode mit einer Gültigkeit von 90 Tagen.



Digitale Gesundheitsanwendung

PZN 19822147
---
elona explore – für die mentale Gesundheit

Jetzt elona explore Infomaterial kostenfrei bestellen

Scannen Sie den folgenden QR-Code und bestellen Sie sich alle nötigen Materialien zur Verschreibung direkt in Ihre Praxis, inklusive Infomaterial (auf DE, TR oder EN) zum Mitgeben für Ihre Patient:innen.