



Informationen für Patientinnen und
Patienten mit Herzerkrankungen

Psychologische Online- Unterstützung durch digitale Gesundheits- anwendungen (DiGA)

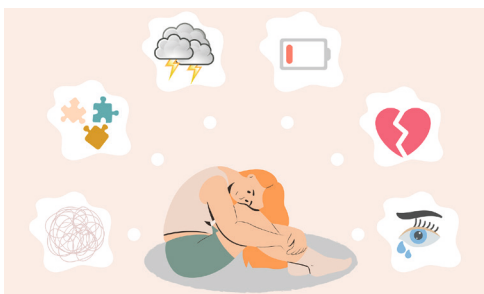
Herz- und Diabeteszentrum NRW
Bad Oeynhausen

Liebe Patientin, lieber Patient,

psychische Störungen bei Patientinnen und Patienten mit Herzerkrankungen sind bekannt und mittlerweile gut untersucht und behandelbar. Wir stellen Ihnen hiermit eine Möglichkeit vor, digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) bei psychischen Störungen zu nutzen. Dies ist kein Ersatz für eine Therapie, kann aber eine andere Art der Hilfestellung darstellen.

Beschwerden wie Depressionen oder Angststörungen wirken sich ungünstig auf das Herz aus. Diese können bereits vorher bestehen oder aber durch eine Herzerkrankung ausgelöst werden. Eine Behandlung mittels Psychotherapie ist dann in vielen Fällen hilfreich.

Manchmal sind die Wege zu einer Psychotherapie jedoch schwierig. Häufig dauert es länger, bis ein geeigneter Therapieplatz gefunden wird. Viele Betroffene wohnen auch sehr ländlich oder sind einfach körperlich aufgrund ihrer Herzerkrankung kaum oder gar nicht in der Lage, eine Therapeutin oder einen Therapeuten aufzusuchen. An dieser Stelle kann der Einsatz von DiGA sinnvoll sein.



Wie funktioniert eine DiGA?

Die DiGA sind Apps, die Sie beispielsweise mit Ihrem Smartphone oder Tablet nutzen können. Auch die Nutzung auf einem Laptop oder PC ist häufig möglich. Es gibt bereits eine große Anzahl an Apps, die für verschiedene psychische Erkrankungen wie z.B. Depressionen, Schlafstörungen oder Nikotinabhängigkeit genutzt werden können. Aber auch für andere Erkrankungen gibt es passende Anwendungen, in denen Ihnen Ihre Krankheit erklärt wird. Mit persönlichen Beispielen können Sie dies dann auf Ihr eigenes Leben anwenden.

Einige Apps fordern Sie auf, zunächst Ihre Symptome zu erfassen, um sich so ein Bild über Ihren Gesundheitszustand zu machen. Dann folgen gut erforschte Ideen und Übungen zur Verhaltensveränderung oder zur Veränderung Ihrer Denkweisen, die Sie in Ihrem Alltag ausprobieren können. Via Mail erhalten Sie Ergebnisse und Erinnerungen und können so Ihre persönlichen Ziele sowie Erfolge kontinuierlich verfolgen. Bei manchen Anwendungen kann man mit Therapeutinnen oder Therapeuten in Kontakt kommen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass nicht alle DiGA gleich sind. Sie sind aber alle spezialisiert darauf, Sie bei der Verbesserung Ihrer Gesundheit und Ihrer Lebenszufriedenheit zu unterstützen.

Wirksamkeit

Der medizinische Nutzen, die Datensicherheit und der Datenschutz sind für die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüften Apps gewährleistet. Die Wirksamkeit wurde in Studien getestet, eine patientenrelevante Verbesserung wie z.B. die Reduktion depressiver Symptome kann durch die Verwendung der Apps erreicht werden.

Kostenübernahme



Der gesetzliche Anspruch bei Ihrer Krankenkasse wurde mit dem „Digitale-Versorgung-Gesetz“ geschaffen.

Erstattet werden die Kosten

aber nur für digitale Anwendungen, die BfArM geprüft wurden und im DiGA-Verzeichnis gelistet sind. Das Verzeichnis ist immer in der aktuellen Version abrufbar auf der Seite der DiGA des Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte.

Die Kosten für die DiGA werden dann von der Krankenkasse direkt mit dem Hersteller abgerechnet.

Eine Zuzahlungspflicht für Versicherte besteht nicht.

Nur wenn der DiGA-Preis über dem Höchstbetrag liegt, müssen Versicherte die Mehrkosten tragen. Auch dies können Sie dem Verzeichnis entnehmen.

Gesetzlich Versicherte haben zwei Möglichkeiten, eine Gesundheits-App aus dem DiGA-Verzeichnis kostenlos finanziert durch die Krankenkasse zu erhalten:

1. Rezept nach ambulanter ärztlicher oder psychotherapeutischer Entscheidung.
2. Versicherten-Antrag auf Genehmigung bei der Krankenkasse.

Falls Sie privat versichert sind, können Sie meist einen Kostenvoranschlag für Ihre Krankenversicherung oder Beihilfe von den Internetseiten der Apps herunterladen und die Kostenübernahme mit Ihrer Krankenkasse klären, bevor Sie sich die DiGA über ein Privatrezept verordnen lassen können.

Für wen sind DiGA geeignet?

Sie müssen keine besondere Affinität zu neuen digitalen Medien haben. Eine grundlegende Motivation, Ihre Gesundheit zu verbessern, ist der Schlüssel für den Erfolg der neuen Hilfsangebote.

Wichtig ist eine Bereitschaft, Gesundheitsparameter eigenständig zu überwachen und zu dokumentieren. Auch Ihre Therapieziele sind festzulegen, zu verfolgen und anzupassen.

Die meisten DiGA stehen allen Erwachsenen (oft auch älter als 65 Jahre) zur Verfügung. Einige DiGA sind jedoch für Herzpatientinnen und -patienten nicht geeignet, darauf sollte bei der Wahl geachtet werden. Dabei steht Ihnen auch immer Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt zur Seite.

Platz für Notizen:



Kontakt

Die Abteilung für Medizinische Psychologie steht Ihnen für ein ausführliches Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte sprechen Sie die Mitarbeitenden auf der Station zur Terminabsprache an.

Die Gespräche finden je nach Mobilität in den Beratungsräumen oder direkt am Krankenbett statt.

HDZ NRW: Medizinische Kompetenz und menschliche Nähe

Das Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen (HDZ NRW), Bad Oeynhausen, ist ein international führendes Zentrum zur Behandlung von Herz-, Kreislauf- und Diabeteserkrankungen. Seit 1989 ist das HDZ NRW Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum. Die Professorenschaft des HDZ NRW ist zusätzlich seit 2023 Mitglied der Medizinischen Fakultät OWL der Universität Bielefeld.



Herz- und Diabeteszentrum NRW
Universitätsklinik
(Ruhr-Universität Bochum)
Med. Fakultät OWL
(Universität Bielefeld)
Medizinische Psychologie

Georgstraße 11
32545 Bad Oeynhausen
Tel +49 (0)5731 97-1918
Fax +49 (0)5731 97 - 26 1918
psychologie@hdz-nrw.de
www.hdz-nrw.de