

deprexis Gebrauchsanweisung

Diese Gebrauchsanweisung dient der korrekten Anwendung von deprexis. Bitte lesen Sie sich diese Informationen genau durch und folgen Sie den darin enthaltenen Anweisungen. Des Weiteren steht Ihnen das deprexis Support-Team zu den üblichen Geschäftszeiten für Anfragen zur Verfügung.

ZWECKBESTIMMUNG

EU und Schweiz:

deprexis ist dafür bestimmt, therapeutische Techniken und Übungen anzubieten, die auf evidenzbasierten psychologisch-psychotherapeutischen Therapieverfahren beruhen und die für Patienten mit unipolarer Depression oder depressiver Verstimmung geeignet sind, sie beim Management ihrer Depression oder depressiven Verstimmung zu unterstützen. deprexis ist zur eigenständigen Nutzung in Ergänzung zur üblichen Versorgung von Patienten bestimmt, die mindestens 18 Jahre alt sind. Das Programm kann für die Dauer von 90 Tagen genutzt werden. deprexis ist weder dafür bestimmt, Behandlungen durch einen Leistungserbringer im Gesundheitswesen zu ersetzen noch dafür bestimmt, Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern.

USA:

deprexis ist eine Webanwendung zur zusätzlichen Behandlung von chronischen oder wiederkehrenden Depressionen oder depressiven Störungen als primäre oder sekundäre Diagnose (z. B. als Komorbidität bei Multipler Sklerose oder Epilepsie) für Patienten ab 18 Jahren, die an einer depressiven Episode leiden. deprexis kann als interaktives Online-Programm über jeden Internet-Zugang aufgerufen werden. Für die Nutzung von deprexis erhält der Patient einen Zugangsschlüssel. Dieser Zugangsschlüssel berechtigt zur Nutzung von deprexis für 90 Tage nach erstmaliger Registrierung.

FUNKTIONSWEISE

deprexis ist ein interaktives Onlineprogramm zur eigenständigen Anwendung durch Patienten mit unipolarer Depression oder depressiver Verstimmung. Es umfasst schwerpunktmäßig anerkannte Behandlungselemente der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT).

Hauptziel der KVT ist es, Denk- und Verhaltensmuster zu verändern und langfristig das Wohlbefinden zu steigern. Der potenzielle Nutzen der KVT für Patienten

mit unterschiedlichen Erkrankungen wird durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen belegt.

deprexis bietet Informationen und Übungen zu folgenden Themen:

- **Verhaltensaktivierung:** Erläuterung des Zusammenhangs zwischen aufbauenden und verstärkenden Aktivitäten und Depression sowie Vorstellung des Konzepts der psychologischen Grundbedürfnisse (zum Beispiel Kompetenz, Autonomie, soziale Eingebundenheit).
- **Kognitive Umstrukturierung:** Erläuterung zum Umgang mit depressionsfördernden automatischen Gedanken und kognitiven Verzerrungen (z. B. Katastrophisieren, emotionale Beweisführung).
- **Entspannung, körperliche Aktivität und Lebensstiländerungen:** Vorstellung verschiedener Entspannungstechniken zum Umgang mit Stress (z.B. Atemübungen, meditative Visualisierungsübungen, progressive Muskelentspannung) und Bedeutung von Lebensstiländerungen (z.B. gesunde Ernährung, körperliche Aktivität) für das psychische Wohlbefinden.
- **Akzeptanz und Achtsamkeit:** Erläuterung der Schwierigkeiten, unerwünschte Gedanken und Gefühle kontrollieren oder unterdrücken zu wollen, und Vorstellung der Möglichkeit, derartige Gedanken und Gefühle als solche akzeptieren und mit ihnen umgehen zu lernen.
- **Problemlösung:** Erläuterung, wie man mit Problemen strukturiert umgehen und Lösungsmöglichkeiten entwickeln und umsetzen kann.
- **Erfahrungen aus der Kindheit:** Verhaltenstherapeutisch orientierte Vorstellung des Zusammenhangs früher Lernerfahrungen mit dem späteren Auftreten einer Depression und Erläuterung zum Umgang mit früheren problematischen Erfahrungen in der Kindheit.
- **Zwischenmenschliche Fähigkeiten:** Verhaltenstherapeutisch orientierte Erläuterung des Zusammenhangs zwischen dem eigenen Verhalten gegenüber anderen Menschen und der Depression. Vorstellung, wie man positiv mit anderen Menschen kommunizieren kann und welche Auswirkungen dies auf die Stimmung haben kann.
- **Positive Psychologie:** Verhaltenstherapeutisch orientierte Erläuterung der Kernelemente positiver Psychologie (z.B. Ressourcenaktivierung) mit

Fokussierung auf persönliche Stärken und Talente.

- Traumarbeit (optional): Verhaltenstherapeutisch orientierte Vorstellung vom Umgang mit Träumen als Ansatz für Problemlösungen im Alltag.
- Zusammenfassung der wichtigsten Schlüsselprinzipien und Techniken.

deprexis funktioniert als virtueller Dialog. Auf alle Aussagen des Programms wählen Sie eine der angebotenen Antwortmöglichkeiten (Abbildung 1). Auf diese Weise werden die Inhalte von deprexis an Ihre Interessen und Bedürfnisse angepasst.

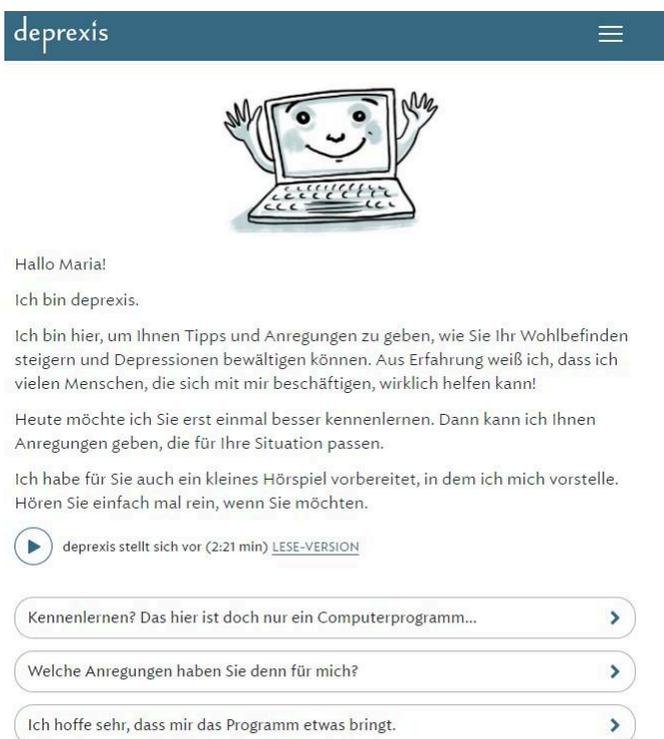


Abb.1: Dialog-Beispiel in deprexis.

Zusätzlich enthält deprexis weitere Funktionen:

- Audios zur Anleitung therapeutischer Übungen oder zur Erläuterung bestimmter Inhalte.
- Regelmäßige Abfrage der Stimmung und depressiver Symptome zur Selbstbeobachtung. Grafische Darstellung des Verlaufs und Rückmeldung zu Ihren Angaben.
- Arbeitsblätter und Zusammenfassungen zum Herunterladen.

Auf Wunsch schickt deprexis Ihnen regelmäßig E-Mails oder SMS, um die Inhalte der Übungen zu vertiefen und in Ihren Alltag zu integrieren.

BEDIENUNG

Sie benötigen für die Registrierung einen einmaligen Zugangsschlüssel.

Nach der Registrierung ist deprexis passwortgeschützt jederzeit für Sie verfügbar, wenn Sie Internetzugang und einen kompatiblen Internetbrowser zur Verfügung haben. Bitte achten Sie darauf, Ihre Zugangsdaten für deprexis mit niemandem zu teilen.

Da deprexis Sie in einem dynamischen Dialog durch das Programm führt, sind keine speziellen Computerkenntnisse erforderlich.

NUTZUNGSVORAUSSETZUNG

Sie benötigen einen Computer, einen Laptop, ein Smartphone oder ein Tablet mit Internetzugang sowie eine aktuelle Browser-Version von Google Chrome, Mozilla Firefox, Edge oder Safari. Wir empfehlen eine minimale (logische) Auflösung von 320 x 568 Pixel. Weiterhin benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und optional eine Mobilnummer für den SMS-Service. Wir empfehlen für die Audios eine Bandbreite von 192 kBit/s.

DATENSCHUTZ

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt im Einklang mit der EU-Datenschutz-Grundverordnung und dem Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA) in den Vereinigten Staaten.

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie in der Datenschutzerklärung.

ANWENDUNGSGEBIET

deprexis dient der Unterstützung von Patienten mit unipolarer Depression oder depressiver Verstimmung.

deprexis ist zur eigenständigen Nutzung in Ergänzung zur üblichen Versorgung bestimmt.

WANN SOLL deprexis **NICHT ANGEWENDET** WERDEN (GEGENANZEIGEN)?



deprexis sollte bei Vorliegen einer bipolaren Störung, einer psychotischen Störung (z.B. Schizophrenie) oder bei einem suizidalen Risiko nicht angewendet werden.

Erläuterung:

Ein suizidales Risiko liegt vor, wenn ein Patient in den letzten 90 Tagen die ernsthafte Absicht hatte, sich das Leben zu nehmen (unabhängig davon, ob ein konkreter Plan zur Umsetzung vorlag). Ein Risiko besteht auch, wenn ein Patient in den letzten 12 Monaten versucht hat, sich das Leben zu nehmen.

ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT UND DAUER

Erfahrungen zeigen, dass deprexis idealerweise 1-2 Mal wöchentlich für jeweils mindestens eine halbe Stunde genutzt werden sollte.

Die empfohlene Nutzungsdauer beträgt mindestens 90 Kalendertage. Abhängig vom Verlauf der Erkrankung oder der Beschwerden kann eine längere Nutzung erforderlich sein, um die Behandlungseffekte zu stabilisieren.

Sollten Sie Fragen zur Gültigkeitsdauer Ihres Zugangsschlüssels von deprexis haben, können Sie unser deprexis Support-Team anschreiben oder die Information über die Homepage von deprexis bekommen.

MINDESTALTER

18 Jahre. Für Patienten unter 18 Jahren liegen keine Daten vor.

SICHERHEITSHINWEISE



deprexis ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

Eine Änderung bestehender Medikationen und/oder Behandlungen darf nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Psychotherapeuten erfolgen.

Es ist möglich, dass nicht jeder Patient von der Programmnutzung profitiert, was unter Umständen Gefühle der Enttäuschung auslösen könnte.

Sie sollten Ihren Arzt oder Psychotherapeuten kontaktieren, wenn sich Ihr Befinden oder Ihre Stimmung längere Zeit (über mehrere Tage oder

Wochen) nicht bessern oder sich akut verschlechtern sollten.

Nicht jede Übung oder jede Empfehlung ist für jeden Patienten gleichermaßen geeignet. Wenn die Beschäftigung mit dem Programm für Sie zu belastend ist, Ihnen eine Übung oder Empfehlung Schwierigkeiten bereitet, sich unangenehm anfühlt oder Beschwerden verursacht/verstärkt, machen Sie bitte eine Programmpause und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten darüber.

deprexis enthält Empfehlungen zu körperlicher bzw. sportlicher Aktivität. Wenn Sie unter gesundheitlichen Einschränkungen leiden oder unsicher sind, welche körperlichen Aktivitäten für Sie geeignet sind, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie die Aktivitäten beginnen.

NEBENWIRKUNGEN



Die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen kann belastend sein. Dadurch kann es vorübergehend zu einer Verschlechterung Ihrer Stimmung oder anderer Symptome kommen.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von deprexis Nebenwirkungen auftreten, melden Sie diese unverzüglich Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten oder wenden Sie sich per E-Mail an info@deprexis.com.

Bei schwerwiegenden Vorfällen im Zusammenhang mit der Verwendung dieses Medizinprodukts teilen Sie uns dies bitte mit und wenden Sie sich an die zuständige örtliche Behörde.

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie im Impressum von deprexis unter dem Menüpunkt „Hilfe und Kontakt“ oder auf der Homepage von deprexis.

WECHSELWIRKUNGEN

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

ANGABEN FÜR NOTFÄLLE



deprexis ist nicht für den Einsatz in Notfällen geeignet.

Bei Notfällen (z.B. Krisen, Verschlechterung Ihres Gesundheitszustandes) kontaktieren Sie umgehend Ihren behandelnden Arzt/Psychotherapeuten oder wählen Sie bitte eine für Ihr Land geltende

Notfallnummer von Feuerwehr oder Polizei. Hier einige Beispiele:

Deutschland:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Rettungsdienst: 112
- Polizei: 110
- Seelsorge: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222

Schweiz:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Sanität: 144
- Polizei: 117
- Telefonseelsorge: 143

Frankreich:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Rettungsdienst: 15
- Polizei: 17
- Seelsorge: 0147077777
- Suizid Prävention: 3114

Italien:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Rettungsdienst: 118
- Polizei: 113
- Seelsorge: 199284284
- Suizid: 800860022, 0633777740

Spanien:

- Notruf allgemein: 112
- Rettungsdienst: 061
- Polizei: 091
- Seelsorge: 902500002
- Suizid Prävention: 717 003 717
- "Call for life": 024

USA:

- Notruf allgemein: 911
- Notruf Rettungsdienst: 911
- Polizei: 911
- Seelsorge: 1-800-784-2433
- Suizid Prävention: 988

Falls Sie unter den angegebenen Telefonnummern niemanden erreichen oder keine Hilfe erfahren, prüfen Sie bitte, ob sich die Telefonnummern geändert haben könnten.

HERSTELLER

GAIA AG
Hans-Henny-Jahnn-Weg 53
22085 Hamburg
Deutschland
www.gaia-group.com



STAND DER SOFTWARE

Die aktuelle Software-Version von deprexis entnehmen Sie bitte dem Impressum von deprexis unter dem Menüpunkt „Hilfe & Kontakt“.

STAND DER INFORMATION

2024-03-06

WEITERE INFORMATIONEN

Bei technischen Fragen können Sie sich per E-Mail an das deprexis Support-Team info@deprexis.com wenden. Wenn Sie diese Gebrauchsanweisung kostenlos in gedruckter Fassung erhalten möchten, senden Sie bitte eine Anfrage an die oben genannte Support E-Mail-Adresse. Wir senden Ihnen die gedruckte Fassung innerhalb von 7 Kalendertagen zu.



Johner Medical Schweiz GmbH
Tafelstattstrasse 13a
6415 Arth

SYMBOLERKLÄRUNGEN



- Vorsicht



- Hersteller



- Medizinprodukt



- elektronische Gebrauchsanweisung lesen



- Zeigt den Bevollmächtigten in der Schweiz an