

# Weil Therapie das bessere Schlafmittel ist: somnobia

Ursachen bekämpfen und nicht nur Symptome.

ICD-10 Diagnose: F51.0, G47.0

## Indikation von somnobia

**somnobia** ist die neue Schlaftherapie für Menschen mit Schlafstörungen. Schlafmittel wirken zwar schnell, jedoch drohen bei häufiger Einnahme Toleranzeffekte und sogar Abhängigkeit. Nicht mit somnobia.

**somnobia** begleitet Ihre Patienten ohne Medikamente dabei, gesunde Schlafgewohnheiten zu entwickeln und langfristig beizubehalten.

**somnobia** basiert auf dem Konzept der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT-I), einer gut erforschten Psychotherapie speziell bei Schlafstörungen.

61,2%

der Nutzer:innen zeigten eine klinisch relevante Verbesserung ihrer Schlafprobleme nach 6 Monaten.

## somnobia wirkt

Die Wirksamkeit von **somnobia** wurde in klinischen Studien nachgewiesen.<sup>1</sup>

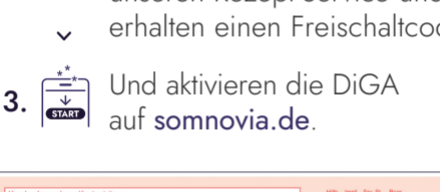
Mit einer Verordnung von **somnobia** stellen Sie Ihren Patienten mit Schlafstörungen eine schnelle und nachhaltige nicht-medikamentöse Therapie zur Verfügung – ohne das Risiko einer Abhängigkeitsentwicklung.

## Was kann somnobia?

- ✓ In einem individualisierbaren therapeutischen Dialog behandelt somnobia die typischen Ursachen und Symptome von Schlafstörungen
- ✓ Es kann helfen, Gewohnheiten zu verändern, um auch dauerhafte Effekte zu erzielen
- ✓ Zielsetzung: Verbesserung der Schlafqualität
- ✓ Je Verordnung 90 Tage nutzbar (empfohlene Nutzungsdauer: 180 Tage)
- ✓ Niedrigschwellige Therapieoption
- ✓ Ohne Medikation, sofort einsetzbar

## Aktiv den Schlaf verbessern

Schwere der Schlafstörung (ISI)



## So verordnen Sie somnobia nach Zulassung als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA):

1. Sie stellen ein Muster 16 Rezept aus.
  - ✓ Ihre Patienten senden dieses an die GKV oder nutzen unseren Rezept-Service und erhalten einen Freischaltcode.
2. erhalten einen Freischaltcode.
3. Und aktivieren die DiGA auf [somnobia.de](https://www.somnobia.de).

Krankenkasse bzw. Kostenträger Muster Krankenkasse		Hilfeempfänger 6 7 8 9		Rezept Pflanzl.		Apotheken-Nr. / K.	
Name, Vorname des Versicherten Glücklich, Gundula		geb. am 05.08.1985		Zustimmung 1. Weisung		Patient	
Musterstraße 1a 12345 Musterstadt		Kostenträgerkennung 012345678		Versicherten-Nr. A123456789		Status 1000 1	
Betriebsstätten-Nr. 12345678		Arzt-Nr. 943645765		Datum 24.10.2024		3. Weisung	
Rp. (Bitte Leeräume durchschreiben)							
Digitale Gesundheitsanwendung Pharmazentralnummer (PZN) 19642882 somnobia				Dr. med. Markus Muster Facharzt für Allgemeinmedizin Musterstraße 22 12345 Musterstadt Telefon 000 222222 Telefax 000 333333			
Bei Arbeitsunfall auszufüllen! Unfalltag		Abgabedatum in der Apotheke		Unterschrift des Arztes Muster 18.10.2014			

## Digitale Gesundheitsanwendung

\*\*\*\*\*  
**Pharmazentralnummer (PZN) 19642882**  
 \*\*\*\*\*

**somnobia**

## somnobia im Überblick



### Wirksamkeit

Vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassenes Medizinprodukt

### Soforthilfe

Niedrigschwelliges Angebot, von zu Hause aus nutzbar, ohne Wartezeit

### Datenschutz

Datensicher und DSGVO konform

### Extrabudgetäre Leistung

Weder Arznei- noch Heilmittelbudget werden belastet

## Wie funktioniert somnobia?

Einfache Handhabung auf dem Smartphone, Tablet oder PC (keine App, kein Download).

Begleitung durch mehrere Schwerpunktthemen in virtuellen Gesprächen im eigenen Tempo.

**somnobia** fragt Ihre Patienten aktiv nach ihren Bedürfnissen und passt sich an.

## Wie erhält mein Patient somnobia nach Zulassung?

Die Patienten reichen das Rezept bei ihrer Krankenkasse ein und erhalten von dieser einen Freischaltcode, den sie auf [somnobia.de/aktivieren](https://www.somnobia.de/aktivieren) einlösen können.

Alternativ kann das Rezept auch über den kostenfreien Rezept-Service auf [somnobia.de](https://www.somnobia.de) eingereicht werden.

## Von wem kommt somnobia?



**somnobia** wurde von GAIA entwickelt. In 25 Jahren Forschung und Entwicklung, haben die Ärzte und Psychotherapeuten von GAIA mehr als 20 medizinische Selbsthilfeprogramme entwickelt und damit bereits mehreren 10.000 Patienten geholfen.

Mitglied im Verband forschender Arzneimittelhersteller (vfa)

**Benötigen Sie weitere Infos? Kontaktieren Sie uns gerne!**

+49 (0)40 34 99 30 482

[diga-team@gaia-group.com](mailto:diga-team@gaia-group.com)

[www.somnobia.de](https://www.somnobia.de)



**Fordern Sie jetzt direkt Ihren kostenfreien Testzugang an.**

Code mit dem Handy abscannen.

<sup>1</sup> RCT mit 290 Patienten zur Bestätigung der Ergebnisse einer Prä-Post-Studie mit 153 Patienten. (clinical trials registry: NCT03418142)