



edupression®

Psychoedukation

GEBRAUCHSANWEISUNG

Diese Gebrauchsanweisung hilft Ihnen bei der korrekten Anwendung von edupression®. Lesen Sie sich bitte dieses Dokument daher genau durch und befolgen Sie möglichst genau die darin enthaltenen Anweisungen. Für etwaige Fragen steht Ihnen das Team von edupression® in den betreuten Foren oder über die Mailadresse kontakt@edupression.com zu den üblichen Geschäftszeiten für Anfragen zur Verfügung.

ZWECKBESTIMMUNG

edupression® ist ein CE zertifiziertes Medizinprodukt und in der gesamten Europäischen Union zugelassen.

Die edupression® Psychoedukation bietet Menschen, die an einer Depression leiden Hilfe durch Wissensvermittlung im Rahmen einer Patientenschulung („Psychoedukation“) an, welche gemäß internationaler Behandlungsleitlinien ein essentieller Bestandteil jeder Depressionstherapie ist. Zu dem im Rahmen der Psychoedukation vermittelten Wissen gehören wesentliche Kenntnisse über die Erkrankung Depression, deren Diagnose, Verlauf, Entstehung, Verteilung in der Bevölkerung und allen Aspekten deren Therapie (Medikamente, Psychotherapie, Lichttherapie, Bewegungstraining etc.). Zudem werden psychologische und psychotherapeutische Kompetenzen in spielerischer Weise vermittelt, die in

klinischen Studien ihre Wirksamkeit in der Depressionstherapie nachweisen konnten. Dazu zählen klassische Entspannungsverfahren sowie viele Elemente der kognitiven Therapie. Insbesondere werden durch Die edupression® Psychoedukation allgemeine Selbstmanagement- und Bewältigungskompetenzen (z. B. Problemlösestrategien im Umgang mit Rückfällen) vermittelt.

Die edupression® Psychoedukation wurde dazu entwickelt, um depressive Symptome zu reduzieren, und damit den Krankheitsverlauf und das Funktionsniveau im Allgemeinen zu verbessern. Darüber hinaus werden die Behandlungssadhärenz und die Genesung mittels der oben beschriebenen Faktoren gefördert. Die edupression® Psychoedukation senkt möglicherweise das Rückfallrisiko und hat präventive Effekte bei Menschen mit geringer Symptomausprägung.

Die edupression® Psychoedukation ist personalisiert und daher individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Ihre Antworten auf Fragen im Programm werden zu diesem Zweck herangezogen, um möglichst für Sie therapeutisch hilfreiche Inhalte, Ihnen zur Verfügung zu stellen.

Das Programm kann immer auch gemeinsam mit einem Behandler (im Programm als Depressionsspezialist bezeichnet) durchgeführt werden (Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten). Bei leichten Formen der Depression wird auch die alleinige Anwendung von digitalen Selbsthilfeprogrammen nach internationalen Behandlungsleitlinien empfohlen. Ihnen stehen darüber hinaus betreute Foren als Anlaufstelle für Fragen zur Verfügung. Diese werden von

klinischen Psychologen und Ärzten von edupression® betreut.

Für die Nutzung von edupression® erhält der Patient einen Zugangscode. Dieser Code berechtigt zur Nutzung von edupression® für 180 Tage nach erstmaliger Registrierung.

FUNKTIONSWEISE

edupression® bietet Menschen, die an unipolarer Depression leiden Hilfe durch Aufklärung über Diagnose und Behandlungsprinzipien, Vermittlung von therapierelevanter Information (z. B. Therapieverfahren, Wirkmechanismen, Chancen und Risiken), von kompensatorischen Kompetenzen bei spezifischen, problembezogenen Defiziten (z. B. soziale Kompetenzen), sowie Unterstützung des Patienten bei der Entwicklung allgemeiner Selbstmanagement- und Bewältigungskompetenzen (z. B. Problemlösestrategien im Umgang mit Rückfällen). Dies schließt typischerweise auch Elemente aus der kognitiven Verhaltenstherapie mit ein.

Die Therapieinhalte werden in spielerischer Weise wiederholt und werden so verinnerlicht. Um die Sicherheit der PatientInnen zu gewährleisten sind technische Sicherheitsvorkehrungen (z.B. bei Suizidgedanken wird eine Warnung mit Aufforderung Hilfe zu suchen versandt) und fachlich ausgebildete Ansprechpartner in den betreuten Foren vorhanden. Zusätzlich hat der Patient die Möglichkeit das Programm gemeinsam mit einem Depressionsspezialisten (Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten) zu machen.

Die edupression® Psychoedukation wird im Idealfall mit dem edupression® Stimmungsdiagramm angewendet.

NUTZUNGSVORAUSSETZUNG

Sie benötigen einen Computer, einen Laptop, ein Smartphone oder ein Tablet-PC mit Internetzugang sowie einen Browser in einer aktuellen Version (Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer/Edge oder Safari). Weiterhin benötigen Sie eine E-Mail-Adresse. Spezielle Computerkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sprachkenntnisse in Deutsch oder Englisch sind Voraussetzung.

ANWENDUNGSGEBIET

edupression.com® ist für alle unipolar depressiven Störungen ohne psychotische Symptome, sowie für depressive Verstimmungen, die unter der diagnostischen Schwelle einer depressiven Episode liegen, geeignet.

GEGENANZEIGEN



Die edupression.com® Psychoedukation ist nicht geeignet für Patienten mit einer bipolaren Depression, oder Patienten mit psychotischen Symptomen bzw. Suizidgedanken.

ART UND DAUER DER ANWENDUNG

Der Zugang zu edupression® ist über einen Code möglich, der bei der Registrierung einzugeben ist. Die Nutzungsdauer pro Code umfasst 180 Kalendertage nach erstmaliger Registrierung.

In diesem Zeitraum erhalten Sie Zugang zum Activity Feed. Über diesen werden ihre personalisierten Therapieeinheiten ausgespielt; Sie werden durch viele spielerische Elemente (Videos, Quizze,...) und e-Mails angeregt, sich aktiv mit den Informationen und Übungen auseinanderzusetzen und diese im Alltag zu integrieren.

HINWEISE

Eine ärztliche Untersuchung sollte bei einer unipolaren depressiven Störung immer am Beginn der Behandlung stehen, um körperliche Ursachen ausschließen zu können (z.B. eine Schilddrüsenerkrankung). Eine Änderung bestehender Medikationen und/oder Behandlungen darf nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt/Psychotherapeuten erfolgen. Darüber hinaus empfehlen wir Ihren Arzt bzw. Ihren Behandler zu kontaktieren, wenn sich Ihre Stimmung und Ihr Befinden längere Zeit (mehrere Tage/Wochen) nicht bessern oder sich sogar akut verschlechtern sollte.

Suizidgedanken oder Gedanken, sich Leid zuzufügen, können als Symptom einer Depression auftreten. Sollten diese Gedanken bei Ihnen akut vorliegen, empfehlen wir Ihnen dringend, Ihren Arzt oder Psychotherapeuten, bzw. das nächstgelegene Krankenhaus aufzusuchen.

ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT

Erfahrungen zeigen, dass edupression® idealerweise 3-4 Mal wöchentlich für jeweils 10-15 Minuten genutzt werden sollte.

MINDESTALTER

edupression® ist für Patienten ab 18 Jahren geeignet.

NEBENWIRKUNEN

Nicht alle Patienten können unter Umständen von der Programmnutzung profitieren. Das kann möglicherweise Gefühle der Enttäuschung auslösen.

Es kann vorkommen, dass die Beschäftigung mit aufwühlenden Themen für Sie belastend ist. Wenn die Beschäftigung mit dem Programm für Sie zu belastend ist, sollten Sie eine Pause machen, die Programmnutzung aussetzen und mit Ihrem Arzt/Psychotherapeuten darüber sprechen.

Nicht jede Übung ist für jeden Patienten gleichermaßen geeignet. Wenn Ihnen eine Übung Schwierigkeiten bereitet, sich unangenehm anfühlt oder Sie beeinträchtigt, führen Sie diese Übung nicht weiter aus. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihren Arzt/Psychotherapeuten.

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

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der für Ihr Land zuständigen Homepage von edupression®.

WECHSELWIRKUNGEN

Wechselwirkungen sind uns keine bekannt.

ANGABEN FÜR NOTFÄLLE

Bei Notfällen (z.B. Krisen, Suizidgefahr)
kontaktieren Sie umgehend Ihren
behandelnden Arzt/Psychotherapeuten,
bzw. ein Krankenhaus in Ihrer Nähe.
Alternativ wählen Sie bitte die für Ihr Land
geltenden Notfallnummern.

HERSTELLER

SOFY GmbH, Inkustrasse 1 – 7, 3400
Klosterneuburg, Austria



STAND DER SOFTWARE

Die aktuelle Software-Version von
edupression® entnehmen Sie bitte dem
Impressum auf unserer Homepage.

STAND DER INFORMATION

30.08.2021

WEITERE INFORMATIONEN

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte
per E-Mail an info@edupression.com. 