

## 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, Schweiz, Vereinigtes Königreich:

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. deprexis enthält Übungen und Techniken zum Umgang mit der Erkrankung, vermittelt Informationen für einen gesunden Lebensstil und unterstützt bei deren

Umsetzung. deprexis funktioniert als virtueller Dialog und bietet Ihnen fortlaufend verschiedene Antwortmöglichkeiten zur Auswahl an, um Inhalte an Ihre Bedürfnisse und Wünsche anzupassen. Auf Wunsch schickt deprexis Ihnen regelmäßig E-Mails oder SMS, um die Inhalte der Übungen zu vertiefen und in Ihren Alltag zu integrieren.



Hallo Maria!


Ich bin deprexis.


Ich bin hier, um Ihnen Tipps und Anregungen zu geben, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern und Depressionen bewältigen können. Aus Erfahrung weiß ich, dass ich vielen Menschen, die sich mit mir beschäftigen, wirklich helfen kann!

Heute möchte ich Sie erst einmal besser kennenlernen. Dann kann ich Ihnen Anregungen geben, die für Ihre Situation passen.

Ich habe für Sie auch ein kleines Hörspiel vorbereitet, in dem ich mich vorstelle. Hören Sie einfach mal rein, wenn Sie möchten.

 deprexis stellt sich vor (2:21 min) [TRANSKRIPT](#)

Kennenlernen? Das hier ist doch nur ein Computerprogramm... 

Welche Anregungen haben Sie denn für mich? 


Ich hoffe sehr, dass mir das Programm etwas bringt. 

Fig.1: Dialog-Beispiel in deprexis

Sie benötigen für die Registrierung einen einmaligen Zugangsschlüssel. Die reguläre Nutzungsdauer pro Zugangsschlüssel umfasst 90 Kalendertage nach erstmaliger Registrierung. Sollten Sie den Zugangsschlüssel über ein ärztliches Rezept bekommen haben, kann die Nutzungsdauer hiervon abweichen. Nach der Registrierung ist deprexis passwortgeschützt jederzeit für Sie verfügbar, wenn Sie Internetzugang und einen kompatiblen Internetbrowser zur Verfügung haben.

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.

## 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.

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

## ANWENDUNGSGEBIET

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

## 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

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

## MINDESTALTER

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

## SICHERHEITSHINWEISE UND NEBENWIRKUNGEN



deprexis ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

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

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

Nicht jede Übung oder jede Empfehlung ist für jeden Patienten gleichermaßen geeignet. Wenn die Beschäftigung mit dem Programm für Sie zu belastend ist oder 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.

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](mailto:info@deprexis.com).

Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle sind dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem Sie niedergelassen sind, zu melden.

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

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

## ANGABEN FÜR NOTFÄLLE

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

- Notruf Rettungsdienst: 911
- Polizei: 911
- Seelsorge: 1-800-784-2433
- Suizid Prävention: 1-800-273-8255

## Schweiz:

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

## Frankreich:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Rettungsdienst: 15
- Polizei: 17
- Seelsorge: 0147077777
- Suizid Prävention: 0145394000

## 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

## UK:

- Notruf allgemein: 999
- Notruf Rettungsdienst: 999
- Polizei: 999
- Seelsorge: 111
- Suizid Prävention: 116 123

## USA:

- Notruf allgemein: 911

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“.

**STAND DER INFORMATION**

2021-11-24

**WEITERE INFORMATIONEN**

Bei technischen Fragen können Sie sich per E-Mail an das deprexis Support-Team [info@deprexis.com](mailto: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 Werktagen zu.

**SYMBOLERKLÄRUNGEN**

- Vorsicht



- Hersteller



- Medizinprodukt



- elektronische Gebrauchsanweisung lesen



- Zeigt den Bevollmächtigten in der Schweiz an