

## edupression.com® Stimmungsdiagramm

### GEBRAUCHSANWEISUNG

Diese Gebrauchsanweisung hilft Ihnen bei der korrekten Anwendung von edupression.com®. 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.com® in den betreuten Foren oder über die Mailadresse [kontakt@edupression.com](mailto:kontakt@edupression.com) zu den üblichen Geschäftszeiten für Anfragen zur Verfügung.

### ZWECKBESTIMMUNG

Das edupression.com® Stimmungsdiagramm dient der kontinuierlichen Aufzeichnung und der Überwachung („Monitoring“) von Veränderungen der Stimmungslage von Patienten sowie Lebensgewohnheiten und Einflussfaktoren, die ihre Stimmungslage beeinflussen können. Es umfasst das Monitoring

- von Depressionssymptomen,
- der Stimmungsinstabilität,
- Residualsymptomen unipolar depressiver Patienten
- sowie bei Vorliegen von depressiven „sub-threshold Symptomen“,

was dem Patienten ein visuelles Feedback über Krankheitsverlauf und Therapieansprechen gibt.

Zusätzlich dient das Stimmungsdiagramm zum Monitoring von sich neu entwickelnden depressiven Symptomen im Rahmen eines Rezidivs und unterstützt damit die Früherkennung einer Wiedererkrankung oder eines Rückfalls durch den Patienten.

Außerdem unterstützt das edupression.com® Stimmungsdiagramm das Erkennen von zeitlichen Zusammenhängen zwischen depressiver Symptomatik und Faktoren, die einen positiven oder negativen Einfluss auf den Krankheitsverlauf oder das Therapieansprechen haben können durch den Patienten. Damit unterstützt das edupression.com® Stimmungsdiagramm erwünschte Verhaltensänderungen durch den Patienten.

### FUNKTIONSWEISE

Patienten erhalten durch die Verwendung des edupression.com® Stimmungsdiagramms eine graphische Darstellung Ihrer Beschwerden; damit haben sie die Möglichkeit zur Beobachtung des Krankheitsverlaufs bei einer Therapie, aber auch ein Frühwarnsystem, das mögliche Verschlechterungen nach einer Genesung („Remission“) anzeigt.

Durch das grafische Feedback des edupression.com® Stimmungsdiagramms erkennen Sie unmittelbar Veränderungen der Stimmungslage. Darüber hinaus können Sie eine nicht greifbare Erkrankung für sich und sein/ihr soziales Umfeld sichtbar und greifbar machen. Das hilft möglicherweise im Umgang mit Arbeitskollegen, Freunden und Familie und schafft Verständnis für eine noch immer stigmatisierte Erkrankung.

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

## GEGENANZEIGEN



Absolute Kontraindikationen:

F20 Schizophrenie; F22 Anhaltende wahnhaftige Störungen; F25 Schizoaffektive Störungen; F31 Bipolare affektive Störung (mit Ausnahme von F31.3); F32.3

Schwere depressive Episode mit psychotischen Symptomen; F33.3 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere Episode mit psychotischen Symptomen; Suizidalität.

Relative Ausschlusskriterien: F31.3 Bipolare affektive Störung, gegenwärtig leichte oder mittelgradige depressive Episode; F32.2 Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome; F33.2 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere Episode ohne psychotische Symptome.

Eine relative Kontraindikation besteht jedoch vor allem bei Patientengruppen mit einer Depression, die aufgrund der Schwere der Erkrankung wie schweren depressiven Episoden nicht in der Lage sind vom Online-Angebot der Psychoedukation mit höchster Wahrscheinlichkeit einen therapeutischen Nutzen zu ziehen.

Ebenso trifft das auf depressive Patientinnen und Patienten zu, die aufgrund unterschiedlicher Gründe nicht in der Lage sind, dem Online-Angebot der Psychoedukation (z.B. Intelligenzmindering, Alkohol-, Drogenintoxikationen, Sehbehinderung etc.) zu folgen. edupression.com® ist zudem nicht geeignet für Patientinnen und Patienten, die nicht mit einem digitalen Endgerät wie einem Computer/Tablet/Smartphone umgehen können bzw. nicht über die notwendigen Sprachkenntnisse verfügen, was möglicherweise auf manche geriatrische Patientengruppen bzw. Patientinnen und Patienten mit einer Muttersprache zutrifft, die nicht im Sprachangebot von

edupression.com® existiert bzw. über mangelnde Fremdsprachkenntnisse verfügen.

## ART UND DAUER DER ANWENDUNG

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

In diesem Zeitraum erhalten Anwender Zugang zum Activity Feed (Home). Über diesen erfolgt die tägliche Abfrage der Stimmungslage (daily log). Der visuelle Verlauf kann unter Berichte abgerufen und downgeloaded werden.

## 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.

SOFY GmbH empfiehlt die Verwendung des edupression.com® Stimmungsdiagramm in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt, Psychotherapeuten oder Psychologen. (Diese drei Berufsgruppen werden bei edupression.com® oft vereinfacht als „Depressionspezialisten“ oder „Behandler“ bezeichnet.)

## ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT

Erfahrungen zeigen, dass edupression.com® idealerweise täglich, am besten abends vor dem Schlafengehen, genutzt werden sollte.

## MINDESTALTER

edupression.com® Stimmungsdiagramm ist für Patienten ab 18 Jahren geeignet.

## NEBENWIRKUNGEN

Nebenwirkungen sind uns derzeit keine bekannt.

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

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von edupression.com® Stimmungsdiagramm Nebenwirkungen auftreten, melden Sie diese unverzüglich Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten oder wenden Sie sich per E-Mail an [kontakt@edupression.com](mailto:kontakt@edupression.com).

## 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, Am Renninger 8,  
3400 Klosterneuburg, Austria

## STAND DER SOFTWARE

Die aktuelle Software-Version von edupression.com® Stimmungsdiagramm entnehmen Sie bitte dem Impressum der Homepage edupression.com.

## STAND DER INFORMATION

11.08.2023

## WEITERE INFORMATIONEN

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte per E-Mail an [kontakt@edupression.com](mailto:kontakt@edupression.com).

