

edupression.com[®] System

edupression.com[®] System comprend les dispositifs médicaux enregistrés edupression.com[®] Psychoéducation et edupression.com[®] Diagramme de l'humeur.

MODE D'EMPLOI

Ce mode d'emploi vous aide à utiliser correctement edupression.com[®]. Veuillez donc lire attentivement ce document et suivre aussi précisément que possible les instructions qu'il contient. Pour toute question, l'équipe d'edupression.com[®] se tient à votre disposition dans les forums modérés ou à l'adresse e-mail kontakt@edupression.com pendant les heures de bureau habituelles.

DESTINATION

La destination d'edupression.com[®] s'aligne sur celles des deux dispositifs médicaux qu'il contient :

La **psychoéducation** en ligne développée par edupression.com[®] pour les patients souffrant de dépression unipolaire repose sur la transmission ciblée et structurée d'informations préventives et relatives à la maladie aux patients atteints de dépression unipolaire, combinée à des facteurs d'efficacité psychothérapeutiques issus en grande partie d'éléments de la thérapie cognitivo-comportementale, dans le but

- de réduire les symptômes dépressifs,
- d'améliorer l'évolution de la maladie chez les patients dépressifs,
- d'améliorer le niveau de fonctionnement des patients dépressifs,
- d'améliorer l'adhésion au traitement,
- d'améliorer les taux de rémission des patients dépressifs,
- de réduire le risque de récurrence chez les patients dépressifs légers à modérés,
- d'obtenir des effets préventifs chez les personnes présentant une faible expression symptomatique.

Le **diagramme de l'humeur** edupression.com[®] sert au monitoring

- des symptômes dépressifs,
- de l'instabilité de l'humeur,
- des symptômes résiduels chez les patients souffrant de dépression unipolaire
- ainsi qu'en présence de symptômes dépressifs « infraliminaires »,

ce qui donne au patient un retour visuel sur l'évolution de la maladie et la réponse au traitement.

Le diagramme de l'humeur sert en outre au monitoring de symptômes dépressifs nouvellement apparus dans le cadre d'une récurrence et contribue ainsi à la détection précoce, par le patient, d'une réapparition de la maladie ou d'une rechute.

Par ailleurs, le diagramme de l'humeur edupression.com[®] aide le patient à reconnaître les liens temporels entre la symptomatologie dépressive et les facteurs susceptibles d'avoir une influence positive ou négative sur l'évolution de la maladie ou la réponse au traitement. Le diagramme de l'humeur edupression.com[®] favorise ainsi les changements de comportement souhaités chez le patient.

MODE DE FONCTIONNEMENT

edupression.com[®] System apporte une aide aux personnes souffrant de dépression unipolaire par l'information sur le diagnostic et les principes de traitement, la transmission d'informations pertinentes pour la thérapie (p. ex. méthodes thérapeutiques, mécanismes d'action, chances et risques), de compétences compensatoires en cas de déficits spécifiques liés à des problèmes (p. ex. compétences sociales), ainsi que par le soutien du patient dans le développement de compétences générales d'autogestion et d'adaptation (p. ex. stratégies de résolution de problèmes face aux rechutes). Cela inclut typiquement des éléments de la thérapie cognitivo-comportementale.

Les contenus thérapeutiques sont répétés de manière ludique et ainsi intériorisés. Pour

garantir la sécurité des patients, des dispositifs de sécurité techniques (p. ex. en cas de pensées suicidaires, un avertissement invitant à chercher de l'aide est envoyé) et des interlocuteurs formés sont présents dans les forums modérés. Le patient a en outre la possibilité de suivre le programme avec un spécialiste de la dépression (médecins, psychologues, psychothérapeutes).

Avec le diagramme de l'humeur, les utilisateurs obtiennent une représentation graphique de leurs troubles ; ils disposent ainsi d'un moyen d'observer l'évolution de la maladie au cours d'une thérapie, mais aussi d'un système d'alerte précoce signalant d'éventuelles dégradations après une guérison (« rémission »).

Grâce au retour graphique du diagramme de l'humeur edupression.com®, vous reconnaissez immédiatement les variations de votre humeur. Vous pouvez en outre rendre visible et tangible, pour vous-même et pour votre entourage, une maladie qui ne l'est pas. Cela peut aider dans les relations avec les collègues, les amis et la famille et favoriser la compréhension d'une maladie encore stigmatisée.

CONDITIONS D'UTILISATION

Vous avez besoin d'un ordinateur, d'un ordinateur portable, d'un smartphone ou d'une tablette avec accès à Internet, ainsi que d'un navigateur dans une version actuelle (Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer/Edge ou Safari). Vous avez également besoin d'une adresse e-mail. Aucune connaissance informatique particulière n'est requise.

Des connaissances linguistiques en allemand, français, italien ou anglais sont requises.

DOMAINE D'APPLICATION

edupression.com® System convient à tous les troubles dépressifs unipolaires sans symptômes psychotiques, ainsi qu'aux états dépressifs situés en dessous du seuil diagnostique d'un épisode dépressif.

CONTRE-INDICATIONS

edupression.com® System ne convient pas aux patients souffrant de dépression bipolaire, ni aux patients présentant des symptômes psychotiques ou des pensées suicidaires.

MODE ET DURÉE D'UTILISATION

L'accès à edupression.com® se fait au moyen d'un code à saisir lors de l'inscription. La durée d'utilisation par code correspond à la durée de prescription à compter de la première inscription.

Pendant cette période, les utilisateurs ont accès au fil d'activité (Home), par lequel des unités thérapeutiques personnalisées leur sont proposées. De nombreux éléments ludiques (vidéos, quiz, ...) et des e-mails incitent à s'approprier activement les informations et les exercices et à les intégrer au quotidien.

REMARQUES

En cas de trouble dépressif unipolaire, un examen médical devrait toujours précéder le début du traitement afin d'exclure des causes physiques (p. ex. une maladie de la thyroïde). Toute modification des médicaments et/ou traitements en cours ne doit se faire qu'après consultation du médecin/psychothérapeute. Nous vous recommandons en outre de contacter votre médecin ou votre thérapeute si votre humeur et votre état ne s'améliorent pas pendant une période prolongée (plusieurs jours/semaines) ou s'ils devaient même se dégrader de façon aiguë.

Des pensées suicidaires ou des pensées de se faire du mal peuvent survenir comme symptôme d'une dépression. Si vous avez actuellement de telles pensées, nous vous recommandons vivement de consulter votre médecin ou votre psychothérapeute, ou de vous rendre à l'hôpital le plus proche.

SOFY GmbH recommande d'utiliser edupression.com® System en concertation avec le médecin, le psychothérapeute ou le psychologue traitant. (Ces trois groupes

professionnels sont souvent désignés de manière simplifiée chez edupression.com® par « spécialistes de la dépression » ou « thérapeutes ».)

FRÉQUENCE D'UTILISATION

L'expérience montre qu'edupression.com® devrait idéalement être utilisé 4 à 5 fois par semaine, pendant 10 à 15 minutes à chaque fois. Le diagramme de l'humeur devrait idéalement être utilisé quotidiennement, de préférence le soir avant le coucher.

ÂGE MINIMUM

edupression.com® System convient aux patients à partir de 18 ans.

EFFETS INDÉSIRABLES

Il se peut que tous les patients ne tirent pas profit de l'utilisation du programme. Cela peut éventuellement susciter des sentiments de déception.

Il peut arriver que le fait d'aborder des sujets bouleversants soit éprouvant pour vous. Si l'utilisation du programme devient trop éprouvante, vous devriez faire une pause, suspendre l'utilisation du programme et en parler avec votre médecin/psychothérapeute.

Tous les exercices ne conviennent pas de la même manière à chaque patient. Si un exercice vous pose des difficultés, vous met mal à l'aise ou vous affecte, ne le poursuivez pas. Adressez-vous au besoin à votre médecin/psychothérapeute.

Si des effets indésirables surviennent en lien avec l'utilisation d'edupression.com®, signalez-les immédiatement à votre médecin ou psychothérapeute, ou contactez-nous par e-mail à kontakt@edupression.com.

INTERACTIONS

Aucune interaction n'est connue à ce jour.

INFORMATIONS EN CAS D'URGENCE

En cas d'urgence (p. ex. crise, risque suicidaire), contactez immédiatement votre médecin/psychothérapeute traitant ou un hôpital proche de chez vous. Vous pouvez également composer les numéros d'urgence en vigueur dans votre pays.

FABRICANT



SOFY GmbH, Am Renninger 8,
3400 Klosterneuburg, Autriche

MANDATAIRE SUISSE (CH-REP)



Johner Medical Schweiz GmbH
Tafelstattstrasse 13a
6415 Arth, Suisse

VERSION DU LOGICIEL

Vous trouverez la version actuelle du logiciel edupression.com® System dans les mentions légales du site edupression.com.

DATE DE L'INFORMATION

23.03.2022

Pour la Suisse : 01.07.2026

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Pour toute autre question, veuillez nous contacter par e-mail à kontakt@edupression.com.



Système de dispositifs médicaux enregistrés conformément à l'article 12 de la directive MDD (directive 93/42/CEE dans sa version en vigueur) et à l'article 22 du règlement MDR (règlement (UE) 2017/745 dans sa version en vigueur).