

## edupression.com® System

edupression.com® System enthält die registrierten Medizinprodukte edupression.com® Psychoedukation und 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

Die Zweckbestimmung von edupression.com® orientiert sich an denen der beiden enthaltenen Medizinprodukten:

Die von edupression.com® entwickelte online-basierte **Psychoedukation** für unipolar depressive Patienten basiert auf der zielorientierten und strukturierten Vermittlung präventiv- und krankheitsrelevanter Informationen an Patienten mit einer unipolaren Depression, kombiniert mit psychotherapeutischen Wirkfaktoren, die größtenteils aus Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie stammen, mit dem Ziel

- der Reduktion depressiver Symptome,
- der Verbesserung des Krankheitsverlaufs depressiver Patienten,
- der Verbesserung des Funktionsniveaus depressiver Patienten,
- der Verbesserung der Behandlungadhärenz,
- der Verbesserung der Remissionsraten depressiver Patienten,
- der Verminderung des Rezidivrisikos bei leicht- bis mittelgradig kranken, depressiven Patienten,
- präventiver Effekte bei Menschen mit geringer Symptomausprägung.

Das edupression.com® **Stimmungsdiagramm** dient dem Monitoring

- von Depressionssymptomen,
- 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

edupression.com® System 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.

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

#### GEGENANZEIGEN



edupression.com® System 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.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 werden personalisierte Therapieeinheiten ausgespielt. Viele spielerische Elemente (Videos, Quizze, ...) und Emails regen an, 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.

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

## ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT

Erfahrungen zeigen, dass edupression.com® idealerweise 4-5 Mal wöchentlich für jeweils 10-15 Minuten genutzt werden sollte. Das Stimmungsdigramm sollte idealerweise täglich, am besten abends vor dem Schlafengehen, genutzt werden.

## MINDESTALTER

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

## NEBENWIRKUNGEN

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.com® 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® System entnehmen Sie bitte dem Impressum der Homepage edupression.com.

## STAND DER INFORMATION

23.03.2022

## WEITERE INFORMATIONEN

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



System aus registrierten Medizinprodukten nach Artikel 12 MDD (EU-VO 93/42/EWG idgF.) bzw. Artikel 22 MDR (EU-VO 2017/745 idgF.).