

## somnovia Gebrauchsanweisung

Diese Gebrauchsanweisung dient der korrekten Anwendung von somnovia. Bitte lesen Sie sich diese Informationen genau durch und folgen Sie den darin enthaltenen Anweisungen. Des Weiteren steht Ihnen das somnovia Support-Team zu den üblichen Geschäftszeiten für Anfragen zur Verfügung.

### ZWECKBESTIMMUNG

somnovia ist dafür bestimmt, therapeutische Techniken und Übungen anzubieten, die auf evidenzbasierten psychologisch-psychotherapeutischen Therapieverfahren beruhen und die für Patienten mit insomnischer Störung geeignet sind, sie beim Management ihrer insomnischen Störung zu unterstützen.

somnovia ist zur eigenständigen Nutzung von Patienten bestimmt, die mindestens 18 Jahre alt sind.

somnovia ist weder dafür bestimmt, Behandlungen durch einen Leistungserbringer im Gesundheitswesen zu ersetzen noch dafür bestimmt, Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern.

**Erläuterung:** Eine "insomnische Störung" ist eine Schlafstörung, die zu einer deutlichen Beeinträchtigung im Alltag führt und an mindestens 3 Nächten pro Woche über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten auftritt. Die Schlafstörung zeichnet sich durch eine oder mehrere der folgenden Beschwerden aus: Probleme beim Einschlafen, Probleme beim Durchschlafen oder frühes Erwachen am Morgen, ohne wieder einschlafen zu können. Ferner kann die Schlafstörung nicht allein durch andere Ursachen erklärt werden (z. B. Erkrankungen, Medikamente).

### FUNKTIONSWEISE

somnovia ist ein interaktives Onlineprogramm zur eigenständigen Anwendung durch Patienten mit Schlafstörungen. Es umfasst schwerpunktmäßig anerkannte Behandlungselemente der kognitiven Verhaltenstherapie.

somnovia vermittelt Wissen über mögliche Ursachen sowie Übungen zum Management und zur Bewältigung der Schlafstörung. Es liefert individuelle Anreize für gesunde Schlafgewohnheiten und eine gesunde Einstellung zum Schlaf.

somnovia enthält folgende Themen:

- Grundlegende Informationen zu Schlaf und Schlafstörungen. Erläuterung der kognitiven, emotionalen und verhaltensbedingten Muster, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Schlaflosigkeit beitragen.
- Aufklärung über die Bedeutung der Verbindung von Bett und Schlaf mit den wichtigsten Regeln der Schlafhygiene und eine Anleitung zur Schlafzeitbegrenzung.
- Anleitung zur Identifikation schlafschädigender Verhaltensweisen und Motivation zur Veränderung.
- Vermittlung von Techniken zur Entspannung und zum Stressabbau.
- Verhaltenstherapeutische Techniken, zur Vermeidung von Grübeln und der Fokussierung auf Schlafprobleme. Schaffung positiver Schlafgedanken.

somnovia funktioniert als virtueller Dialog und bietet Ihnen fortlaufend verschiedene Antwortmöglichkeiten zur Auswahl an, um Inhalte an Ihre Bedürfnisse und Wünsche anzupassen (s. Abbildung).

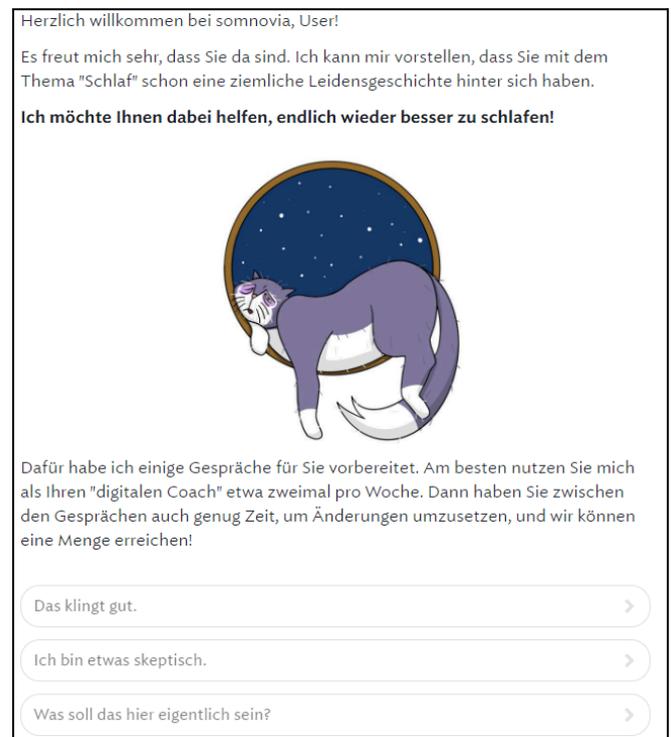


Abbildung 1: Dialog-Beispiel in somnovia

somnovia verfügt über eine Reihe weiterer Funktionen. Hierzu gehören:

- Kurze Textnachrichten als SMS (optional) oder per E-Mail, die wesentliche therapeutische Inhalte kurz und prägnant wiederholen oder zur weiteren Nutzung von somnovia motivieren.
- Möglichkeit der Selbsteinschätzung des Verlaufs der Beschwerden mit Hilfe von Fragebögen.
- Arbeitsblätter, Übungen (Trainings) und Zusammenfassungen (PDF) zur Unterstützung der Umsetzung der Übungen und zum Wiederholen wichtiger Inhalte, die heruntergeladen werden können.
- Audios zur Anleitung therapeutischer Übungen oder zur näheren Erläuterung bestimmter Inhalte.

## **BEDIENUNG**

Sie benötigen für die Registrierung einen einmaligen Zugangsschlüssel. Nach der Registrierung ist somnovia passwortgeschützt jederzeit für Sie verfügbar, wenn Sie Internetzugang und einen kompatiblen Internetbrowser zur Verfügung haben. Bitte achten Sie darauf, Ihre Zugangsdaten für somnovia mit niemandem zu teilen.

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

## **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.

## **DATENSCHUTZ**

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt im Einklang mit der EU-Datenschutz-Grundverordnung.

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie in der Datenschutzerklärung.

## **ANWENDUNGSGEBIET**

somnovia dient der Unterstützung von Patienten mit insomnischen Störungen.

somnovia ist zur eigenständigen Nutzung in Ergänzung zur üblichen Versorgung bestimmt.

## **WANN SOLL somnovia NICHT ANGEWENDET WERDEN (GEGENANZEIGEN)?**

Es liegen keine Gegenanzeigen vor.

## **ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT UND DAUER**

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

Die empfohlene Nutzungsdauer beträgt mindestens 90 Kalendertage. Abhängig vom Verlauf der Erkrankung oder der Beschwerden kann eine längere Nutzung erforderlich sein, um die Behandlungseffekte zu stabilisieren.

Sollten Sie Fragen zu der Gültigkeitsdauer Ihres Zugangsschlüssels von somnovia haben, können Sie unser somnovia Support-Team anschreiben oder die Informationen über die Homepage von somnovia bekommen.

## **MINDESTALTER**

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

## **SICHERHEITSHINWEISE**



somnovia ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

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

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

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.

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

Die Methode der Schlafrestriktion kann vorübergehend zu Schläfrigkeit und eingeschränkter Leistungs- oder Konzentrationsfähigkeit führen. Falls dies bei Ihnen der Fall ist, sollten Sie auf Aktivitäten verzichten, bei denen diese Einschränkungen gefährlich werden können (z.B. Autofahren oder Bedienen von Maschinen).

Bei Menschen mit Epilepsie oder einer bipolaren Störung kann Schlafentzug zu einer Verschlechterung der Symptomatik führen. Bei Menschen mit Schlafapnoe kann die Methode der Schlafrestriktion vorübergehend zu einer starken Schläfrigkeit und Beeinträchtigung von Leistungsfähigkeit und Konzentration führen.

Wenn eine dieser Erkrankungen bei Ihnen vorliegt, besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, ob die Methode der Schlafrestriktion für Sie geeignet ist.

## NEBENWIRKUNGEN



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

Bei schwerwiegenden Vorfällen im Zusammenhang mit der Verwendung dieses Medizinprodukts teilen Sie uns dies bitte mit und wenden Sie sich an die zuständige örtliche Behörde.

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

## WECHSELWIRKUNGEN

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

## ANGABEN FÜR NOTFÄLLE



somnovia ist nicht für den Einsatz in Notfällen geeignet.

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

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](http://www.gaia-group.com)



## STAND DER SOFTWARE

Die aktuelle Software-Version von somnovia entnehmen Sie bitte dem Impressum von somnovia unter dem Menüpunkt „Hilfe & Kontakt“.

## STAND DER INFORMATION

2024-03-21

## WEITERE INFORMATIONEN

Bei technischen Fragen können Sie sich per E-Mail an das somnovia Support-Team [info@somnovia.de](mailto:info@somnovia.de) 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 Kalendertagen zu.



## SYMBOLERKLÄRUNGEN



- Vorsicht



- Hersteller



- Medizinprodukt



- elektronische Gebrauchsanweisung lesen