



Neuwirth Medical Products  
Am Südkreisel 5  
63868 Großwallstadt

Tel 06022 70 96 0  
Fax 06022 70 96 20

[info@neumedpro.de](mailto:info@neumedpro.de)  
[www.neumedpro.de](http://www.neumedpro.de)

Neuwirth Medical  
Online-Shop



# somnio

Die digitale Lösung  
bei Insomnie



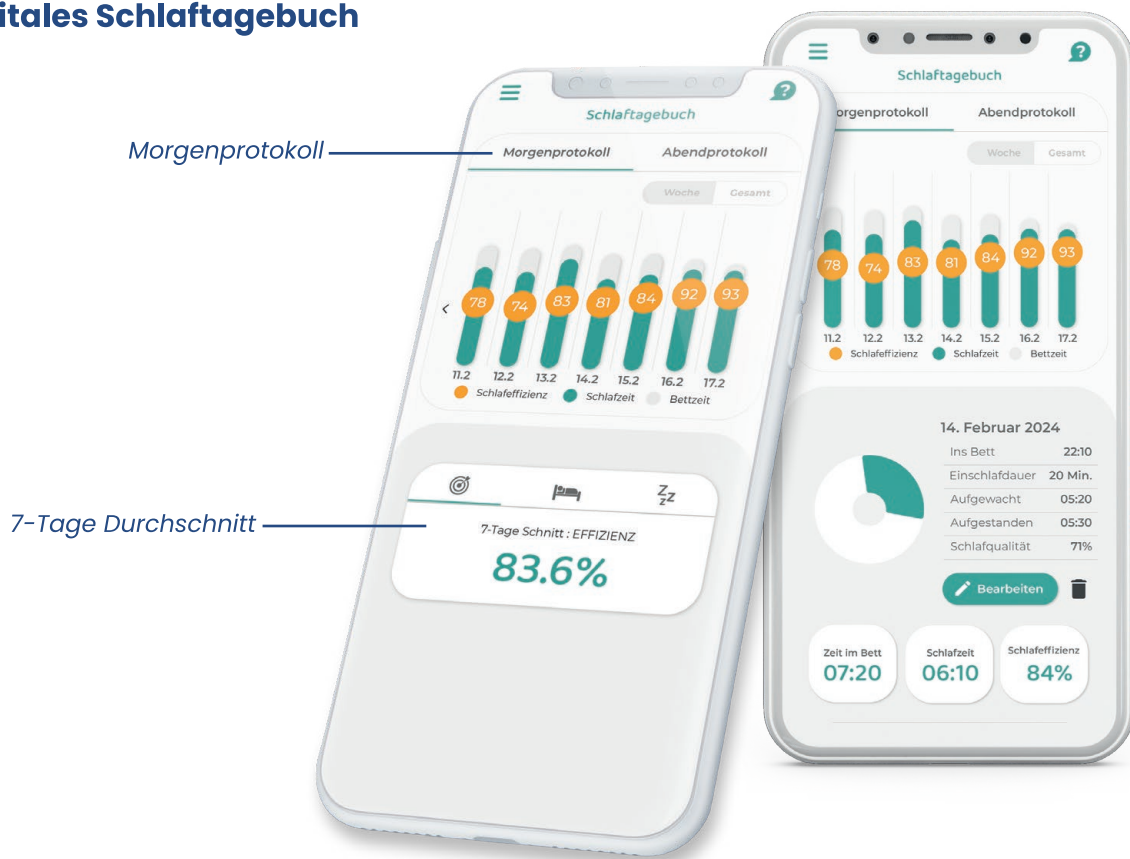
neuwirthmedical.

# Die digitale Lösung bei Insomnie

somnio ist die erste digitale Gesundheitsanwendung (DiGA), speziell entwickelt zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen. Als CE-zertifiziertes Medizinprodukt basiert somnio auf anerkannten Methoden der Schlafmedizin und der Kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I), um die Symptome der Insomnie effektiv zu lindern. Diese Anwendung ist insbesondere für Patientinnen und Patienten konzipiert, die keinen Zugang zu herkömmlichen verhaltenstherapeutischen Behandlungen haben oder

deren bestehende Psychotherapie die spezifischen Anforderungen bei der Behandlung von Insomnie nicht vollumfänglich erfüllt. Aufgrund der soliden wissenschaftlichen Grundlage wurde somnio vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) dauerhaft zugelassen und steht Ärzten und Ärztinnen sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten als verordnungsfähige digitale Therapieoption zur Verfügung.

## Digitales Schlaftagebuch

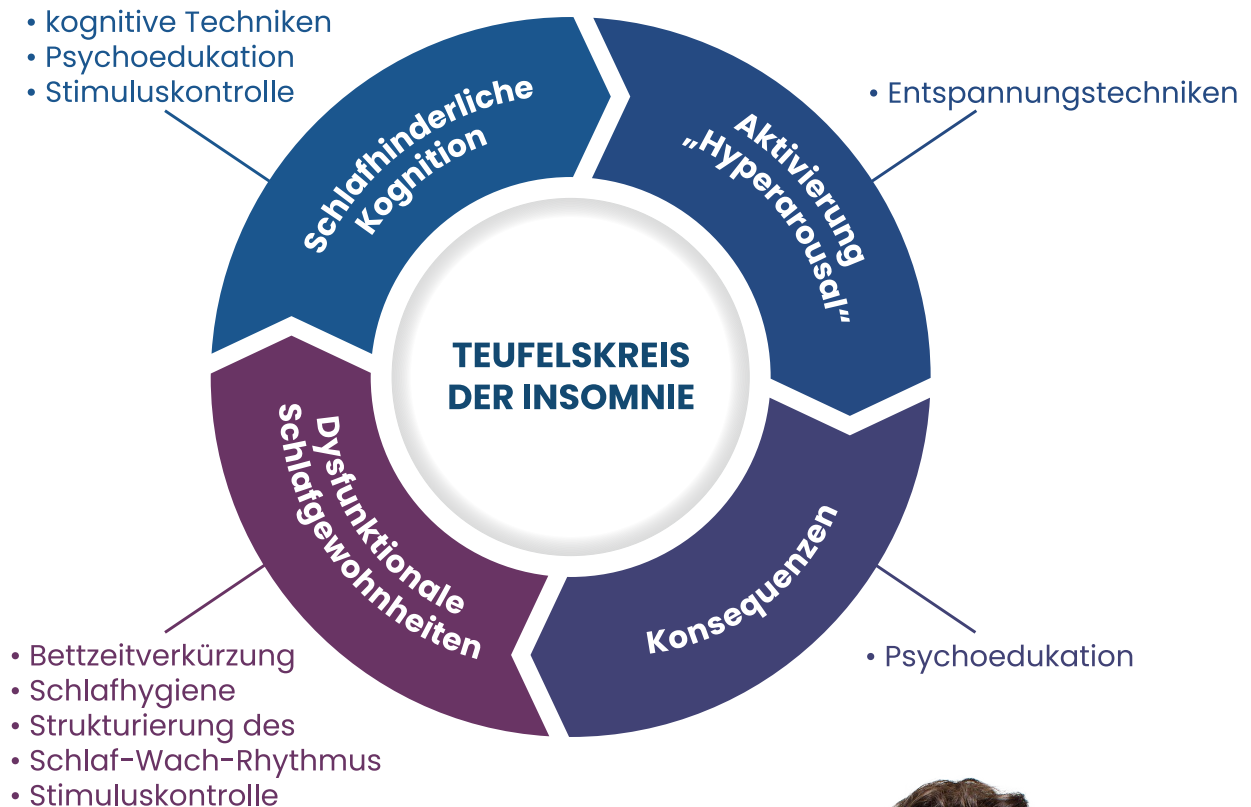


## Vorteile im Überblick

- Direkter Zugang zu wirksamen Behandlungsmethoden – ohne Wartezeit
- Wirksamkeit der DiGA in klinischer Studie nachgewiesen (dauerhaft zugelassene DiGA)
- Budgetneutrale Verordnung über das Arzneimittelrezept
- Kein Mehraufwand für die Praxis
- Einblick in die Verlaufsdaten der Patienten und Patientinnen (optional)
- Neu geschaffene EBM-Ziffer honoriert die Verordnung und die Verlaufskontrolle

# Behandlungsansatz von somnio

Bei somnio werden die Inhalte der kognitiven Verhaltenstherapie bei Insomnie (KVT-I, erste Behandlungsmethode der Wahl nach der aktuellen S3-Leitlinie) in digitaler Form umgesetzt. Die verschiedenen Methoden setzen jeweils an verschiedenen Punkten des „Teufelskreises der Insomnie“ an:



## COMISA – die Komorbide Insomnie bei Schlafapnoe

COMISA steht für das gleichzeitige Auftreten von chronischer Insomnie und obstruktiver Schlafapnoe (OSA), zwei verbreitete Schlafstörungen, die häufig gemeinsam vorkommen. Bei 30-40% der Menschen mit Insomnie treten auch OSA-Symptome auf, während bis zu 50% der Personen mit OSA Insomnieprobleme entwickeln.

Diese Statistiken betonen die Wichtigkeit, beide Zustände zusammen zu behandeln, um effektive Ergebnisse zu erzielen.



# Digitale Umsetzung der KVT-I

Innerhalb von somnio werden auf Basis der individuellen Schlafdaten wissensvermittelnde Elemente, geführte Übungen, Fragebögen und Techniken aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt. Zum Einsatz kommen ausschließlich leitliniengerechte Methoden aus der schlafmedizinischen Forschung. Dabei gliedert sich somnio in verschiedene Module, welche die Patienten und Patientinnen angeleitet nacheinander durchlaufen.

## 01 Einführung

Persönlicher Schlafcoach Albert erfragt Details zum Schlaf und zu Schlafbeschwerden.

## 02 Schlafstagebuch

Zentrales Schlaftainingstool, das digitale Schlafstagebuch, wird vorgestellt und erläutert.

## 03 Schlafwissen

Wissenschaftsbasierte Einblicke in Schlafphasen, Rhythmus und Schlafmenge.

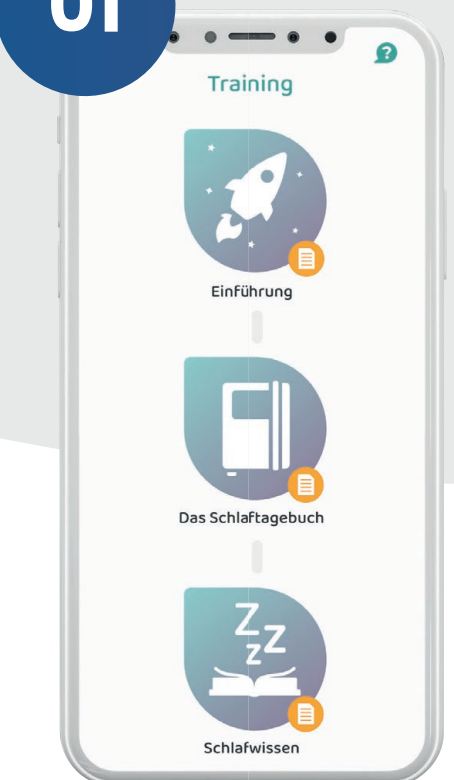
## 04 Praktische Übung

Erlerntes Wissen wird durch aktive Anwendung und Übungen gefestigt.

## Ausschlusskriterien für somnio

Bei Patientinnen und Patienten mit bipolarer affektiver Störung (F31) und mit Epilepsie (G40) sowie bei Patienten und Patientinnen unter 18 Jahren wird die Anwendung von somnio nicht empfohlen. Andere körperliche oder psychische Erkrankungen wie z.B. eine Depression, eine Angststörung oder eine Schlafapnoe sind keine Ausschlusskriterien für die Verordnung von somnio.

01



02

03

04



05

### 05 Kreislauf der Insomnie

Aufklärung über Entstehung, Verbreitung und Aufrechterhaltung von Schlafstörungen.

06

### 06 Schlafzeiten

Bedeutung eines stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus und Bettzeitverkürzung erklärt.

07

### 07 Entspannung

Progressive Muskelentspannung als effektive Technik wird praktisch eingeübt.



08

### 08 Schlafverhalten

Einflüsse auf Schlaf und Förderung schlaf-freundlicher Verhaltensweisen dargelegt.

09

### 09 Gedanken

Schlafhinderliche Gedanken identifizieren und durch kognitive Umstrukturierung ändern.

10

### 10 Alltagsentscheidungen

Umgang mit typischen Alltagssituationen und Sicherheitsverhalten wird thematisiert.



### 11 Abschluss

Umfassender Rückblick und Überprüfung des erlernten Schlafwissens.

11

### 12 Nachsorge

Evaluation der Schlafparameter und Insomnie-Symptome nach Abschluss der KVT-I.

12

## Ziele



Gemeinsam mit dem digitalen Schlafcoach erfassen die Patientinnen und Patienten immer wieder Ergebnisse zum eigenen Schlafverhalten bzw. zur Schlafveränderung und es erfolgt eine Analyse, ob die Patienten und Patientinnen den persönlichen Zielen zur Schlafverbesserung näherkommen.

# Wirksamkeit der digitalen Therapie

Im Rahmen der RCT-Studie der Universität Zürich wurden Patientinnen und Patienten mit der Diagnose „Insomnie“ zufällig einer Interventionsgruppe (Nutzung von somnio) oder einer Wartelisten-Kontrollgruppe zugeteilt. Bei Patienten und Patientinnen in der Interventionsgruppe wurden die Insomnie-Symptome über den Behandlungszeitraum um 50% reduziert, wohingegen es in der Kontrollgruppe keine signifikante Veränderung gab.

Zudem konnten in der Interventionsgruppe die Einschlafzeit und die Wachzeit in der Nacht deutlich reduziert werden. Der Behandlungseffekt konnte nach zwölf Monaten (follow-up Erhebung) noch nachgewiesen werden. Nach der Behandlung durch somnio hatten 56% der Teilnehmenden in der Behandlungsgruppe eine Remission erreicht, verglichen mit 11% in der Kontrollgruppe.

## Hauptergebnisse der Wirksamkeitsstudie (RCT) an der Universität Zürich



50% Symptomreduktion



18 Min. schneller einschlafen



31 Min. weniger wach in der Nacht



12 Monate langanhaltende Effekte

## somnio hilft ihren Patienten und Patientinnen

- Mit kreisenden Gedanken und Grübeln umzugehen
- Ihre Schlafprobleme zu verstehen und richtig einzuordnen
- Entspannungstechniken für schnelleres Einschlafen zu erlernen
- Ihre Schlafzeiten zu optimieren und eine Bettzeitverkürzung durchzuführen



# Einfache Verordnung von somnio

Mit somnio können Sie Patienten und Patientinnen mit Insomnie behandeln, die sonst keinen Zugang zu einer leitliniengerechten Behandlung mit KVT-I erhalten würden. Die Verordnung ist einfach, bis zum Beginn der Behandlung mit somnio sind es nur wenige Schritte für Fachpersonen und für Patientinnen und Patienten. Auf Grundlage der Diagnose „Insomnie“ und unter Berücksichtigung möglicher Ausschlusskriterien kann eine Verordnung über Ihre Praxissoftware erfolgen:

## Der Weg der Verordnung



**1**  
**Auswahl der DiGA somnio**  
in Ihrer Praxissoftware  
(PZN 16898724)



**2**  
**Ausdruck des Rezepts**  
für die somnio-App  
über Praxissoftware



**3**  
**Praxis überreicht Rezept an Patient\*in**  
Das Arznei- und Heilmittelbudget Ihrer Praxis wird nicht belastet. EBM-Ziffer für die Verlaufskontrolle (GOP: 01471) von somnio.



**4**  
**Patient\*in reicht Rezept bei der GKV ein via**  
GKV Website/App  
GKV Call Center  
GKV Postanschrift  
GKV Geschäftsstelle

GKV übermittelt den Freischaltcode an Patient\*in



**5**  
**Patient\*in schaltet somnio frei**  
und beginnt die Behandlung auf beliebigem Endgerät (Smartphone, Tablet oder PC)

Verordnung auch über einen Diagnose-Nachweis möglich (Download der Vorlagen: [www.somn.io/fachpersonen](http://www.somn.io/fachpersonen))

## Jetzt Insomnie-Kit anfordern!

Die Insomnie-Diagnostik lässt sich einfach und schnell in Ihrer Praxis bzw. Klinik durchführen. Bestellen Sie kostenlos Ihr „Insomnie-Kit“ mit allen notwendigen Materialien zur Diagnostik und Behandlung von Insomnie/COMISA. Wir beraten Sie gerne zu „somnio“, auch hinsichtlich der Verschreibung auf Rezept sowie einem kostenlosen Testzugang, um die App kennenzulernen.