

velibra Gebrauchsanweisung

GEBRAUCHSANWEISUNG

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

ZWECKBESTIMMUNG

velibra vermittelt Methoden und Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie als Ergänzung zur üblichen Therapie für Patienten, die mindestens 18 Jahre alt sind. velibra kann 180 Tage genutzt werden und ist zur Eigenanwendung durch den Patienten bestimmt. Das Programm richtet sich an Patienten mit Symptomen einer Generalisierten Angststörung, Panikstörung mit oder ohne Agoraphobie oder Sozialen Angststörung.

- (a) Generalisierte Angststörung: Anhaltende Anspannung, Nervosität und Besorgnis in Bezug auf alltägliche Ereignisse, oft verbunden mit weiteren Beschwerden wie Herzklopfen, Schweißausbrüche, Atembeschwerden, Schwindel, chronische Schmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit und Schlafstörungen.
- (b) Panikstörung/Agoraphobie: Wiederholte Panikattacken, die nicht auf spezifische Situationen oder Objekte bezogen sind und oft spontan auftreten. Die Panikattacken beginnen abrupt und sind begleitet von Symptomen wie Herzklopfen, Schweißausbrüchen, Zittern, Atembeschwerden, Übelkeit, Schwindel, Hitzewallungen oder Kälteschauern, Angst vor Kontrollverlust oder Angst zu sterben. Häufig kommt eine starke Angst vor bestimmten Orten oder Situationen hinzu, in denen eine Panikattacke befürchtet wird (Agoraphobie).
- (c) Soziale Angststörung: Starke Furcht im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen oder sich peinlich oder erniedrigend zu verhalten. Die Ängste treten in sozialen Situationen auf, wie z.B. Sprechen in der Öffentlichkeit, Teilnahme an kleinen Gruppen oder Begegnung von Bekannten. Begleitende Symptome sind oft: Erröten, Zittern, Angst zu erbrechen oder Schweißausbrüche. Soziale Situationen werden wegen der Furcht oft vermieden.

velibra ist ein interaktives onlinebasiertes, CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt.

FUNKTIONSWEISE

velibra umfasst schwerpunktmäßig anerkannte Behandlungselemente der kognitiven Verhaltenstherapie. Dabei vermittelt es Informationen zu Angststörungen, stellt Übungen, Methoden und Techniken vor und unterstützt Sie bei deren Umsetzung. Zusätzlich bietet velibra Informationen über E-Mails oder SMS, um die Inhalte der Übungen aus velibra zu vertiefen und im Alltag zu integrieren. Das interaktive Onlineprogramm reagiert individuell auf die Patientenantworten und passt die Inhalte entsprechend an. velibra ist passwortgeschützt jederzeit via Internet verfügbar. Das ermöglicht eine zeit-, orts- und geräteunabhängige Nutzung. Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt stets im Einklang mit der EU-Datenschutz-Grundverordnung und dem Deutschen Bundesdatenschutzgesetz.

NUTZUNGSVORAUSSETZUNG

Sie benötigen einen Computer, einen Laptop, ein Smartphone oder einen 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 und optional eine Mobilnummer für den SMS-Service.

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

ANWENDUNGSGEBIET

velibra dient der Unterstützung von Patienten mit Symptomen von mindestens einer der oben genannten Angststörungen.

WANN SOLL velibra NICHT ANGEWENDET WERDEN (GEGENANZEIGEN)?



velibra sollte bei Vorliegen von psychotischen Erkrankungen (z.B. Schizophrenie), bipolaren Störungen oder suizidalem Risiko nicht angewendet werden.

ART UND DAUER DER ANWENDUNG

velibra ist über einen Zugangsschlüssel zugänglich, dieser ist bei der Registrierung erforderlich. Die Nutzungsdauer pro Zugangsschlüssel umfasst 180 Kalendertage nach erstmaliger Registrierung.

In diesem Zeitraum werden Sie zusätzlich durch E-Mails oder SMS angeregt, sich aktiv mit den Informationen und Übungen aus velibra zu beschäftigen und diese im täglichen Leben einzuüben und zu integrieren.

HINWEISE

Eine Änderung bestehender Medikationen und/oder Behandlungen darf nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt/Psychotherapeuten erfolgen. Sie sollten Ihren Arzt oder Psychotherapeuten kontaktieren, wenn sich Ihr Befinden oder Ihre Stimmung längere Zeit (mehrere Tage/Wochen) nicht bessern oder sich akut verschlechtern sollten.

Sollten bei Ihnen Suizidgedanken oder Gedanken, sich Leid zuzufügen, vorliegen, empfehlen wir Ihnen dringend, umgehend Ihren Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen.

ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT

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

ALTERSBEGRENZUNG

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

NEBENWIRKUNGEN

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

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 oder jede Empfehlung ist für jeden Patienten gleichermaßen geeignet. Wenn Ihnen eine Übung oder Empfehlung Schwierigkeiten bereitet, sich unangenehm anfühlt oder Beschwerden verursacht/verstärkt, führen Sie diese nicht weiter aus. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihren Arzt/Psychotherapeuten.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von velibra Nebenwirkungen auftreten, melden Sie diese unverzüglich Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten oder wenden Sie sich per E-Mail an info@velibra.de.

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie im Impressum von velibra unter dem Menüpunkt „Hilfe“.

WECHSELWIRKUNGEN

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

ANGABEN FÜR NOTFÄLLE

Bei Notfällen (z.B. Krisen, Suizidgefahr, Verschlechterung Ihres Gesundheitszustandes) kontaktieren Sie umgehend Ihren behandelnden Arzt/Psychotherapeuten

oder wählen Sie bitte die für Ihr Land geltenden Notfallnummern 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

Schweiz:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Sanität: 144
- Polizei: 117
- Telefonseelsorge: 143

UK:

- Notruf allgemein: 999
- Notruf Rettungsdienst: 999
- Polizei: 999
- Seelsorge: 111
- Suizid Prävention: 116 123

USA:

- Notruf allgemein: 911
- Notruf Rettungsdienst: 911
- Polizei: 911
- Seelsorge: 1-800-784-2433
- Suizid Prävention: 1-800-273-8255

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



STAND DER SOFTWARE

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

STAND DER INFORMATION

2020-05-27

WEITERE INFORMATIONEN

Bei technischen Fragen können Sie sich per E-Mail an info@velibra.de wenden.

