

# **Gut schlafen mit digitalen Helfern**

Zusammenfassung

# Gesunder Schlaf

- Gesunder Schlaf ist von großer Bedeutung für unsere **körperliche und seelische Gesundheit**
- Schlaf ist wichtig für die **Regulation zahlreicher Prozesse** wie Hormonhaushalt, Blutdruck, Blutzucker, Immunsystem und Emotionen
- Die **Dauer an Schlaf** die wir benötigen ist **von Mensch zu Mensch unterschiedlich** und **verändert sich im Laufe des Lebens**

# Wenn der Schlaf gestört ist

- Die **nichtorganische Insomnie** ist die häufigste Schlafstörung
- Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen und Früh-Erwachen belasten dabei den Alltag
- Mit der **Kognitiven Verhaltenstherapie bei Insomnie (KVT-I)** existiert eine effektive Behandlungsmöglichkeit
- **Digitale Gesundheitsanwendungen (DIGA)** wie **somnio** können den Zugang zu der KVT-I ermöglichen

# DiGA

- DiGA können als **“App auf Rezept”** von Ärzten und Psychotherapeuten verordnet werden
- Das **Rezept wird bei der Krankenkasse eingelöst**, welche den Zugangscode für die DiGA ausstellt
- **Alle gesetzlichen Krankenkassen** sowie **viele private Krankenkassen** übernehmen die Kosten