

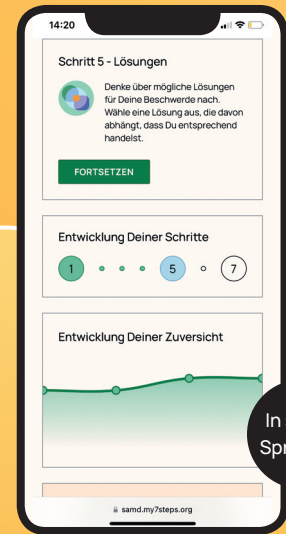
## So hilft My7steps App Ihren Patient:innen bei einer Depression

My7steps App ist eine Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) in Form einer psychologischen Kurzzeit-Therapie. Ihren Patient:innen wird es damit möglich, die Symptome einer Depression digital und interaktiv in 7 Schritten deutlich zu verbessern.

### Der Weg aus der Depression mit My7steps App

My7steps App leitet Ihre Patient:in durch 7 Schritte. Jeder Schritt wird in Form von Filmen und Tonaufnahmen erklärt. Es gilt Situationen einzuordnen oder aufzuschreiben, und es werden zu bearbeitende Aufgaben und Übungen gestellt. My7steps App reagiert dabei interaktiv auf die individuellen Antworten und variiert weitere Inhalte entsprechend.

My7steps App ist darauf ausgerichtet, individuelle Herausforderungen gut und rasch zu bewältigen: um eine Depression zu überwinden oder das Warten auf einen Langzeit-Therapieplatz zu überbrücken, aber auch als begleitende Maßnahme.



## So verordnen Sie My7steps App auf Rezept

Sie können Ihren Patient:innen My7steps App als vom BfArM zugelassene DiGA einfach wie ein Medikament auf Rezept verordnen bei:

- ✓ Leichter bis moderater depressiver Stimmung
- ✓ Begleitet von bedrückenden Gedanken und Gefühlen
- ✓ Verlust von Antrieb, Freude und Interesse
- ✓ Extrabudgetär - keine Belastung des Arznei- oder Heilmittelbudgets

### DIAGNOSE STELLEN

1

Über 18 Jahre

Depression, entsprechend F32.0, F32.1, F33.0, F33.1

### KONTRAINDIKATIONEN AUSSCHLIESSEN

2

Unter 18 Jahre

Akute Suizidalität, Schizophrenie, wahnhaft oder psychotische Störungen: F20, F22, F23, F24, F32.2

### REZEPT AUSSTELLEN

3

Pharmazentralnummer eingeben:  
PZN 18672881

In Rezeptmuster 16 bitte eintragen:  
**My7steps App**

### REZEPT EINREICHEN

4

Bitte weisen Sie die Patienten darauf hin, das Rezept bei der Krankenkasse einzureichen, um einen Freischaltcode zu erhalten. Dieser wird online bei My7steps eingegeben, um sofort zu starten.