

Guter Schlaf ist erlernbar!

somnio wurde von Fachpersonen aus der Schlafmedizin und Psychotherapie entwickelt. In somnio werden die wirksamen Behandlungsmethoden der kognitiven Verhaltenstherapie bei Insomnie in digitaler Form umgesetzt und die Inhalte auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmt.

somnio wurde nach hohen wissenschaftlichen Standards auf seine Wirksamkeit getestet. Die Studie¹ zeigte folgende Ergebnisse:

 **50%** reduzierte Insomnie-Symptomatik

 **18 min** schneller einschlafen

 **31 min** weniger Wachzeit in der Nacht

 **25%** mehr Leistung am Tag

Finden Sie zu einem gesunden Schlaf zurück!

somnio können Sie als App oder direkt im Browser nutzen



 www.somnio.io

 0341 581 444 33

 kontakt@mementor.de

Mementor
health applications



somnio ist ein zertifiziertes Medizinprodukt



somnio ist eine zugelassene DiGA



somnio erfüllt höchste Anforderungen an den Datenschutz



Die App auf Rezept bei Schlafstörungen

Der wirksame Weg zum gesunden Schlaf - als digitale Anwendung für Smartphone, Tablet oder Computer

¹Lorenz et al. (2019). Randomized controlled trial to test the efficacy of an unguided online intervention with automated feedback for the treatment of insomnia. Behavioural and cognitive psychotherapy, 47(3), 287-302.

Die Bedeutung von Schlaf

Schlechter Schlaf zehrt auf Dauer nicht nur an den Nerven, sondern auch an der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Chronische Schlafstörungen führen auch zu einem höheren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck. Auch psychische Erkrankungen sind mögliche Konsequenzen.

- etwa jede dritte erwachsene Person in Deutschland leidet immer wieder unter Schlafproblemen
- **5-10 %** der Bevölkerung erfüllen die Kriterien für eine klinisch relevante Insomnie

Ein gesunder Schlaf gibt Kraft, fördert Lern- und Gedächtnisprozesse und führt am Tag zu einer ausgeglichenen Stimmung. Es gibt sehr wirksame Behandlungsmethoden, um guten Schlaf wieder zu erlernen.



Die digitale Behandlung

somnio ist die erste App auf Rezept bei Schlafstörungen. **somnio** kann Ihnen von Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen verordnet werden.

Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen die Kosten.

somnio hilft dabei:

- Schlafprobleme zu verstehen und richtig einzuordnen
- mit kreisenden Gedanken und Grübeln umzugehen
- Entspannungstechniken für schnelleres Einschlafen zu erlernen
- Schlafzeiten zu optimieren und eine Bettzeitverkürzung durchzuführen
- die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit für den Tag zu steigern

Im Laufe der Anwendung lernen Sie auf abwechslungsreiche Weise, Ihren Schlaf langfristig zu verbessern und die Schlafprobleme zu überwinden.

Schneller Zugang zur App auf Rezept

somnio ist eine Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA), die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen wurde.

Ihr Weg zur App auf Rezept:

1. Sprechen Sie Ihre behandelnde ärztliche oder psychotherapeutische Fachperson auf Ihre Schlafprobleme und die App auf Rezept **somnio** an 
2. Die Fachperson kann Ihnen die DiGA **somnio** (Rezept enthält: "somnio" und die PZN 16898724) verordnen 
3. Sie reichen das Rezept bei der Krankenversicherung ein 
4. Die Krankenversicherung generiert einen Freischaltcode 
5. Sie schalten **somnio** frei und starten die Anwendung 

Zur Klärung alternativer Wege der Verordnung können Sie uns gern kontaktieren.