

DAK-Gesundheit startet Online-Programm bei Schlafstörungen Neues bundesweites Angebot „somnovia“ bietet Hilfe für Insomnierer

Hamburg, 14. November 2017. Die DAK-Gesundheit bietet ab sofort ein neues digitales Hilfsangebot bei Schlafstörungen an. Das kostenlose Programm mit dem Namen „somnovia“ können Betroffene per Smartphone, Tablet oder Computer unkompliziert nutzen. Laut aktuellem DAK-Gesundheitsreport haben 80 Prozent der Menschen Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Obwohl jeder zehnte Arbeitnehmer unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet, gehen nur wenige Menschen deshalb zum Arzt. Mit dem Online-Programm reagiert die Krankenkasse auf diese Problematik: „somnovia“ bietet den Betroffenen schnelle und fundierte Hilfe im Internet. Partner für das Angebot der DAK-Gesundheit ist die Veovita Gesundheit GmbH.

Im Rahmen des Programms „somnovia“ lernen die Teilnehmer in sechs Monaten, wie sie ihre Schlafstörungen überwinden können. Grundlage des Programms sind etablierte und wissenschaftlich geprüfte Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie. Für die Teilnehmer wird unter anderem ein individueller strukturierter „Schlafplan“ entwickelt. Spezielle Übungen helfen beim Umgang mit Grübel- und Sorgengedanken. Hinweise zur Schlafhygiene und zu einer gesunden Lebensweise unterstützen bei einem erholsamen Schlaf. Darüber hinaus können eigene Fortschritte und die Qualität des Schlafes gezielt nachverfolgt werden.

Forschung für besseren Schlaf

„Das neue Online-Schlafprogramm wurde von einem Team aus Psychologen, Medizinern, IT- und Kommunikationsexperten entwickelt“, erläutert Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Damit reagieren wir auf den Leidensdruck vieler Betroffener und schließen eine Versorgungslücke.“ Alle Daten werden vertraulich behandelt und nicht weitergegeben. Zur Sicherung der Datenübertragung unterstützt „somnovia“ moderne Browser mit aktuellen Verschlüsselungstechnologien.

Betroffene, die am Programm teilnehmen möchten, können sich unter dak.somnovia.de anmelden. Die DAK-Gesundheit führt eine Begleitstudie durch, um die Nutzerzufriedenheit zu evaluieren.