

Gebrauchsanweisung

Diese Informationen dienen der korrekten Nutzung von **Mindable: Panikstörungen und Agoraphobie**.



Bitte diese Informationen aufmerksam lesen und den darin enthaltenen Anweisungen folgen.

Bei Fragen oder Problemen ist das Mindable-Team unter den unten angegebenen Kontaktmöglichkeiten erreichbar.

1 - Zweckbestimmung

Mindable: Panikstörung & Agoraphobie ist eine digitale Gesundheitsanwendung zur Behandlung von Panikstörung und Agoraphobie.

Die Anwendung vermittelt evidenzbasierte und leitlinienkonforme Methoden und Inhalte aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie.

Mindable richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren, die an den Symptomen einer Panikstörung und/oder Agoraphobie leiden.

2 - Funktionsweise

Mindable basiert schwerpunktmäßig auf anerkannten Behandlungsmethoden der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT).

Nutzer:innen erhalten eine systematische Aufklärung über die Krankheitsbilder Panikstörung und Agoraphobie. Zudem werden sie durch interaktive Übungen darin unterstützt sich an Angstsymptome zu gewöhnen und sich gezielt in angstauslösende Situationen zu begeben (Expositionen / Konfrontationen).

Ein Angsttagebuch und wöchentliche Checkups ermöglichen die systematische Erfassung von Symptomen und Verhalten.

Zur Unterstützung werden Sie, wenn gewünscht, durch Push-Benachrichtigungen dazu angeregt, sich aktiv mit den Lehrinhalten auseinanderzusetzen und die Übungen regelmäßig durchzuführen.

Nach erfolgter Installation der mobilen Anwendung aus den App-Store, ist für die Nutzung der App eine Account-Erstellung notwendig. Der Mindable-Account ist in Kombination mit der installierten Mindable-App via Smartphone oder Tablet nutzbar.

Während der Erstellung des Accounts, dem Login und dem Laden der Inhalte ist eine Internetverbindung notwendig. Danach sind die Inhalte durch den Offline-Support auch ohne Internetverbindung nutzbar. Dies ermöglicht eine zeit- und ort-unabhängige Nutzung.

3 - Systemvoraussetzung

Zur Nutzung von Mindable wird ein funktionsfähiges Smartphone oder Tablet mit Internetzugang benötigt. Eine Übersicht der unterstützten Geräte finden Sie auf folgender Webseite:

www.mindable.health/impressum

Zur Account-Erstellung benötigen Sie eine gültige E-Mail-Adresse. Diese muss keinen Rückschluss auf Klarnamen und Identität beinhalten.

4 - Anwendungsgebiet

Mindable dient der Unterstützung von Menschen mit Panikstörung und/oder Agoraphobie.

5 - Art und Dauer der Anwendung

Das App-Programm umfasst aufeinander aufbauende Bausteine (Module). Diese sind gleichermaßen uneingeschränkt zugänglich und können im eigenen Tempo bearbeitet werden.

Um langfristige Erfolge zu erzielen, empfehlen wir Mindable einmal pro Woche, im besten Fall täglich zu nutzen.

Mindable sollte über einem Zeitraum von mindestens 8 Wochen eingesetzt werden. Darüber hinaus wird eine längere Nutzung empfohlen, um Verhaltensänderungen und Lebensstilanpassungen zu verfestigen.

6 - Mindestalter

Das Mindestalter zur Nutzung von Mindable beträgt 18 Jahre.

7 - Sicherheitsinformationen



Hinweis

Bitte Informationen bei der Anwendung beachten.

Kontraindikationen

Mindable sollte nicht beim Vorliegen einer der folgenden Erkrankungen oder Einschränkungen angewandt werden:

- Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen (F20-24, F28, F29)
- Bipolare affektive Störung (F31)
- Schwere depressive Episode mit psychotischen Symptomen (F32.3)
- Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere Episode mit psychotischen Symptomen (F33.3)
- schwere kognitive Einschränkungen
- Suizidalität und Suizidversuch

Erläuterung:

Suizidalität liegt vor, wenn in den letzten 90 Tagen die ernsthafte Absicht bestand, sich das Leben zu nehmen (unabhängig davon, ob ein konkreter Plan zur Umsetzung vorlag).

Expositionsübungen dürfen nicht ausgeführt werden im akuten Rausch-Zustand nach Aufnahme einer psychotropen Substanz, wie Alkohol, Opioide, Cannabinoide, Sedativa oder Hypnotika, Kokain, Halluzinogene, Tabak und flüchtige Lösungsmittel (F10.0-F14.0, F16.0-F18.0).

Weitere Ausschlusskriterien im Ermessen des Leistungserbringers

Bei den folgenden Erkrankungen oder Einschränkungen, sollte eine behandelnde Ärzt:in oder Psychotherapeut:in konsultiert und gegebenenfalls auf die Ausführung bestimmter Expositionsübungen verzichtet werden:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erkrankungen der Atemwege
- photosensitive Epilepsie (G40)
- Schwangerschaft

Mindable ist mit entsprechenden Hinweisen versehen.

Vorsichtsmaßnahmen

Sollte einer der folgenden Fälle auftreten, sollte umgehend die behandelnde Ärzt:in / Psychotherapeut:in aufgesucht werden:

- wenn Suizidgedanken oder Gedanken, sich selbst Leid zuzufügen, akut aufkommen oder auftreten

Hinweis: Das kann als Symptom einer psychischen Erkrankung auftreten.

- wenn sich über längere Zeit keine Verbesserung der psychischen Verfassung der Nutzer:innen einstellen oder sich diese akut verschlechtern

Hinweis: Anfänglich leichte Verschlechterungen sind ganz normal. Eine Verbesserung sollte bei regelmäßiger Nutzung nach ca. 4 Wochen beobachtet werden können.

Mindable ist mit entsprechenden Hinweisen versehen.

Sicherheitshinweise & Nebenwirkungen

Es kann vorkommen, dass nicht jede Nutzer:in eine Linderung der Symptome mit dem Programm der Anwendung erzielen kann. Dies kann möglicherweise ein Gefühl der Enttäuschung auslösen.

Die Auseinandersetzung mit aufwühlenden Themen kann belastend sein. Wenn die Belastung im Rahmen der Programmnutzung als zu groß empfunden wird, sollte die Anwendung direkt pausiert, die Programmnutzung einige Zeit ausgesetzt und die behandelnde Ärzt:in / Psychotherapeut:in kontaktiert werden.

Nicht jede Expositionsübung ist für jede Nutzer:in gleichermaßen geeignet. Sollte eine Übung Schwierigkeiten bereiten oder als beeinträchtigend empfunden werden, sollte diese Übung nicht weiter ausgeführt werden und die behandelnde Ärzt:in / Psychotherapeut:in kontaktiert werden.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung der Anwendung weitere Nebenwirkungen auftreten, bitte unverzüglich die behandelnde Ärzt:in / Psychotherapeut:in oder das Mindable-Team kontaktieren unter: support@mindable.health (siehe weitere Kontaktmöglichkeiten unten aufgeführt).

Wechselwirkungen

Bei gleichzeitiger Anwendung von Benzodiazepinen (z.B. Alprazolam, Clonazepam, Diazepam, Lorazepam) und der Ausführung von interozeptiver und in-vivo-Konfrontationsübungen können sich die Wirkungen wechselseitig aufheben. Die zentraldämpfende Wirkung von Benzodiazepinen steht hierbei im Konflikt mit der für die Habituation erforderlichen Reaktionsbereitschaft des Zentralen Nervensystems.

Hinweis



Eine Änderung verordneter Medikationen und / oder Behandlungen sollte nicht ohne Rücksprache mit der behandelnden Ärzt:in / Psychotherapeut:in erfolgen.

Bitte wenden Sie sich an die behandelnde Ärzt:in / Psychotherapeut:in, um sich über mögliche Wechselwirkungen zu informieren.

Angaben für Notfälle

Bei Suizidgefahr, akuten Krisen oder Notfällen umgehend an die behandelnde Ärzt:in / Psychotherapeut:in wenden oder die im Land geltenden Notfallnummern wählen:

Deutschland:

- Notruf / Rettungsdienst: 112
- Polizei: 110
- Suizid / Seelsorge: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222

Österreich:

- Notruf / Rettungsdienst: 144
- Polizei: 133
- Suizid / Seelsorge: 142

Europaweiter Notruf: 112

USA Notruf: 911

UK Notruf: 999

Weitere Informationen zu landesspezifischen Notfallnummern und -adressen finden Sie unter adducation.info und suicide.org.

8 - Weitere Informationen

Kontaktinformationen

Bei technischen Fragen wenden Sie sich bitte per E-Mail an:

support@mindable.health

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten befinden sich auf unserer Webseite (www.mindable.health).

Diese Gebrauchsanweisung kann kostenlos in gedruckter Fassung nach Anfrage an den oben genannten Support bereitgestellt werden.

Stand der Software

Diese Gebrauchsanweisung bezieht sich auf die Software-Version v1.x.x. Die jeweils aktuelle Software-Version von Mindable: Panikstörungen und Agoraphobie kann in den Einstellungen eingesehen oder dem Impressum entnommen werden: www.mindable.health/impressum

Hersteller



Mindable Health GmbH
Rheinsberger Straße 76/77
D-10115 Berlin
www.mindable.health

Symbolerklärung

	Hersteller
	Gebrauchsanweisung beachten
	Achtung
	Europäische Konformitäts-Kennzeichnung

Stand der Informationen

REV002-10-08-2023

CE-Kennzeichnung



Mindable: Panikstörungen und Agoraphobie ist ein CE-konformes Medizinprodukt nach MDD 93/42/EWG.