



Geben Sie Ihren Suchbegriff ein...



Menü



DiGA-Verzeichnis



somnia



somnia

mementor DE GmbH, Deutschland | www.mementor.deDauerhaft aufgenommen [Informationen für Fachkreise](#)

somnia ist eine digitale Anwendung zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie). In der Anwendung werden evidenzbasierte und leitlinienkonforme Inhalte aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) vermittelt. Nutzer*innen lernen beispielsweise, ihre Schlafzeiten zu optimieren, einem individuell abgestimmten Schlaf-Wach-Rhythmus zu folgen, mit schlafhindernden Gedanken umzugehen oder sich mittels Entspannungstechniken in einen schlafförderlichen Zustand zu bringen. Die Wirksamkeit von somnio wurde in einer randomisierten kontrollierten Studie untersucht. Patient*innen, die somnio nutzten, zeigten im Vergleich zu einer Kontrollgruppe eine deutliche Reduktion der Insomnie-Symptome. somnio ist als Web-Anwendung direkt aus dem Browser aufrufbar sowie als App für Smartphones und Tablets mit den Betriebssystemen iOS und Android verfügbar.

Plattformen


[Apple App Store](#)

Anzuwenden bei

F51.0 Nichtorganische Insomnie

 [Google Play Store](#)[Mehr erfahren](#) [Webanwendung](#)

Eigenschaften

 Keine Zuzahlung Zusatzgeräte optional Verfügbare Sprachen: Deutsch und 2 weitere[Mehr erfahren](#)

Informationsangebot des Herstellers

 [Informationswebsite \(DiGA\)](#) [Gebrauchsanweisung \(PDF\)](#) [Hilfe & Support](#)

Wie erhalte ich die DiGA?

Diese DiGA kann von Ärzten oder Psychotherapeuten verordnet werden, die Kosten werden durch die Krankenkasse des Patienten übernommen. Versicherte, die ihrer Krankenkasse einen Nachweis über die entsprechende Indikation vorlegen, erhalten die DiGA auch ohne ärztliche Verordnung.

[Mehr erfahren](#)

Weitere Informationen zur digitalen Gesundheitsanwendung

