

deprexis MS®: Online-Programm bei depressiven Verstimmungen infolge einer Multiple Sklerose-Erkrankung

Was ist deprexis MS®?

deprexis MS ist ein interaktives, webbasiertes Gesundheitscoaching für Menschen mit depressiven Verstimmungen infolge einer Multiple Sklerose-Erkrankung. Das Online-Programm wurde nach Kriterien der evidenzbasierten Medizin von einem Team aus Ärzten, Psychotherapeuten, Software-Ingenieuren und weiteren Experten entwickelt. Es beruht auf aktuellen Erkenntnissen der kognitiven Verhaltenstherapie und kann in einer Vielzahl von Versorgungsformen eingesetzt werden (z.B. therapiebegleitend, als Unterstützung, etc.).

Wie funktioniert deprexis MS®?

In einem dynamischen Dialog lernt das Online-Programm Sie besser kennen und vermittelt Ihnen Wissen und praktische Übungen, damit Sie den Zusammenhang zwischen Ihrer Erkrankung und den depressiven Symptomen verstehen. Zusätzlich zeigt es Methoden auf, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Beschwerden zu lindern. deprexis MS unterstützt Sie unter anderem mit Informationen und Übungen zu Entspannung, Ernährung, Bewegung, Akzeptanz und Achtsamkeit. Zudem können Sie Ihre Stimmungs- und Gefühlslage überwachen und so Ihre Erfolge sichtbar machen.

Nutzung von deprexis MS®?

deprexis MS steht Ihnen während 90 Tagen in Deutsch oder Englisch zur Verfügung. Sie können sich mit Hilfe Ihres persönlichen Zugangsschlüssels auf www.hmsag.ch/webcoaching registrieren und das Online-Programm auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer nutzen. Somit können Sie das Online-Programm unterbrechen und zu einem späteren Moment an der gleichen Stelle fortfahren: Nutzen Sie deprexis MS wann, wo und solange Sie möchten.



Ihre Daten sind geschützt

Datensicherheit und Diskretion sind bei deprexis MS gewährleistet und entsprechen den aktuellen EU-Datenschutzrichtlinien (DSGVO). Sie können das Online-Programm anonym nutzen und sich mit pseudonymisierten Angaben (Name/E-Mail-Adresse) registrieren, die keine Rückschlüsse auf Ihre Person ermöglichen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

So können Sie starten

- Ihre Ansprechperson wird Ihnen einen Zugangsschlüssel für deprexis MS zukommen lassen.
- Registrieren Sie sich mit Ihrem Zugangsschlüssel auf www.hmsag.ch/webcoaching.
- Stimmen Sie den Lizenzbedingungen zu und starten Sie Ihr Gespräch.

Fragen rund um Ihr Online-Programm

Das webbasierte Gesundheitscoaching ist noch wirksamer, wenn es während einer begleiteten Beratung absolviert wird. Bitte beachten Sie, dass für die persönliche Beratung Ihre Ansprechperson zuständig ist. Sie steht Ihnen auch bei technischen Fragen zur Verfügung.