

## somnovia®: Online-Programm bei Schlafproblemen

Fast jeder leidet mindestens einmal im Leben unter einer Schlafstörung. Eine der häufigsten Formen ist die sog. „Schlaflosigkeit“ (primäre Insomnie). Betroffene können nicht schlafen, haben Schwierigkeiten ein- und durchzuschlafen oder empfinden Ihren Schlaf als nicht erholsam. Dies geht mit Erschöpfung, einer verminderten Leistungsfähigkeit und Unwohlsein einher und kann Betroffenen im Alltag stark belasten und einschränken.

### Was ist somnovia®?

somnovia ist ein interaktives, webbasiertes Gesundheitscoaching für Menschen mit Schlafproblemen, die nicht auf eine körperliche oder psychische Erkrankung zurückzuführen sind. Das Online-Programm wurde nach Kriterien der evidenzbasierten Medizin von einem Team aus Ärzten, Psychotherapeuten, Software-Ingenieuren und weiteren Experten entwickelt. Es beruht unter anderem auf aktuellen Erkenntnissen der kognitiven Verhaltenstherapie und kann in einer Vielzahl von Versorgungsformen eingesetzt werden (z.B. therapiebegleitend, als Unterstützung, etc.).

### Wie funktioniert somnovia®?

In einem dynamischen Dialog lernt das Online-Programm Sie besser kennen und vermittelt Ihnen Wissen und praktische Übungen, um Ihre Schlafqualität und -gewohnheiten langfristig zu verbessern. somnovia unterstützt Sie unter anderem mit persönlichen Schlafanleitungen, Tipps für einen guten Schlaf sowie Techniken im Umgang mit Sorgen und Grübeln. Sie erhalten eine Reihe von Übungen, die Ihnen dabei helfen, Schlafrhythmen und Abläufe zu trainieren und nachhaltig zu verinnerlichen. Zudem können Sie ihre Schlafgewohnheiten (z.B. Schlaf- und Aufwachzeiten) überwachen und so ihre Erfolge messbar machen.

### Nutzung von somnovia®?

somnovia steht Ihnen nach der Registrierung während 180 Tagen zur Verfügung. Sie können sich mit Hilfe Ihres persönlichen Zugangsschlüssels auf [www.hmsag.ch/webcoaching](http://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 somnovia wann, wo und solange Sie möchten.

## Ihre Daten sind geschützt

---

Datensicherheit und Diskretion sind bei reviga 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 somnovia zukommen lassen.
- Registrieren Sie sich mit Ihrem Zugangsschlüssel auf [www.hmsag.ch/webcoaching](http://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.