

Digitale Unterstützung bei prämenstruellen Beschwerden



Die **isi-App** ist eine digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zur Unterstützung von Patientinnen mit **prämenstruellen Beschwerden** (PMS/PMDS). Die App ist **leitliniengerecht**, **evidenzbasiert** und im DiGA-Verzeichnis des BfArM gelistet.



Was bietet die isi-App?



Das bedeutet für Ihre Patientin:

> 486 Übungen | 58 Lernmodule | > 65 Stunden Inhalt

- > Symptomtracking & Auswertungen
- > Wissensmodule
- > Übungen & Unterstützung im Alltag
- > Anleitung zu Lebensstilmaßnahmen (Psychologie, Ernährung, Bewegung, Entspannungstechniken u. v. m.)

- > bessere Einordnung der eigenen Beschwerden
- > praktische Unterstützung im Alltag
- > leitliniengerechte Orientierung und Selbstwirksamkeit

Einfache Verordnung



Die isi-App ist als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) verordnungsfähig.

- > Verordnung per **Kassenrezept (Muster 16)** mit **PZN 21015112**
- > Alternativ: Beantragung durch die Patientin bei der Krankenkasse mit **ärztlicher Diagnosebestätigung** über **Diagnose N94.3**.

Wie erkläre ich das meiner Patientin?



„Die isi-App begleitet Sie digital bei prämenstruellen Beschwerden. Sie hilft Ihnen, Ihre Symptome besser zu verstehen, zu dokumentieren und im Alltag gezielt damit umzugehen.“

Studie & Evidenz



Studienteilnehmer: N = 175

- > Stabilere Stimmung
- > Weniger Erschöpfung und Schlafprobleme
- > Besseres allgemeines Wohlbefinden

(Details finden Sie im DiGA-Verzeichnis)



Mehr Informationen zur isi-App



ISO/IEC 27001:2022
Certificate No
DE-IS-20220047



Europa fördert Sachsen.
EFRE
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

