



Hilfe für Reizdarm-Patient\*innen

# Cara Care Starter-Kit

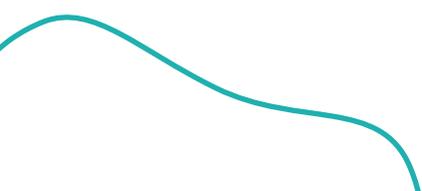
Informationsmaterialien sowie Anleitung  
zur Verschreibung von Cara Care





# Inhalts- verzeichnis

1. Cara Care für Reizdarm: Digitale Reizdarm-Therapie auf Rezept .....	3
2. Vorteile einer Verschreibung von Cara Care für Reizdarm .....	4
3. Wer steckt hinter Cara Care? .....	5
4. Unser wissenschaftlicher Beirat .....	5
5. Evidenz .....	6
6. Verschreibungsprozess mit Muster 16 .....	7
+ Anforderungsbogen für weiterführende Informationen .....	8



# 1. Sehr geehrte Kollegin, sehr geehrter Kollege,

mit einer Prävalenz bis zu 25% ist das **Reizdarmsyndrom** die **häufigste gastrointestinale Störung**. Der Bedarf an individuellen und holistischen Therapieansätzen ist groß – im hektischen Praxisalltag allerdings kaum umsetzbar.



**Budgetneutral  
und ohne Zuzahlung**

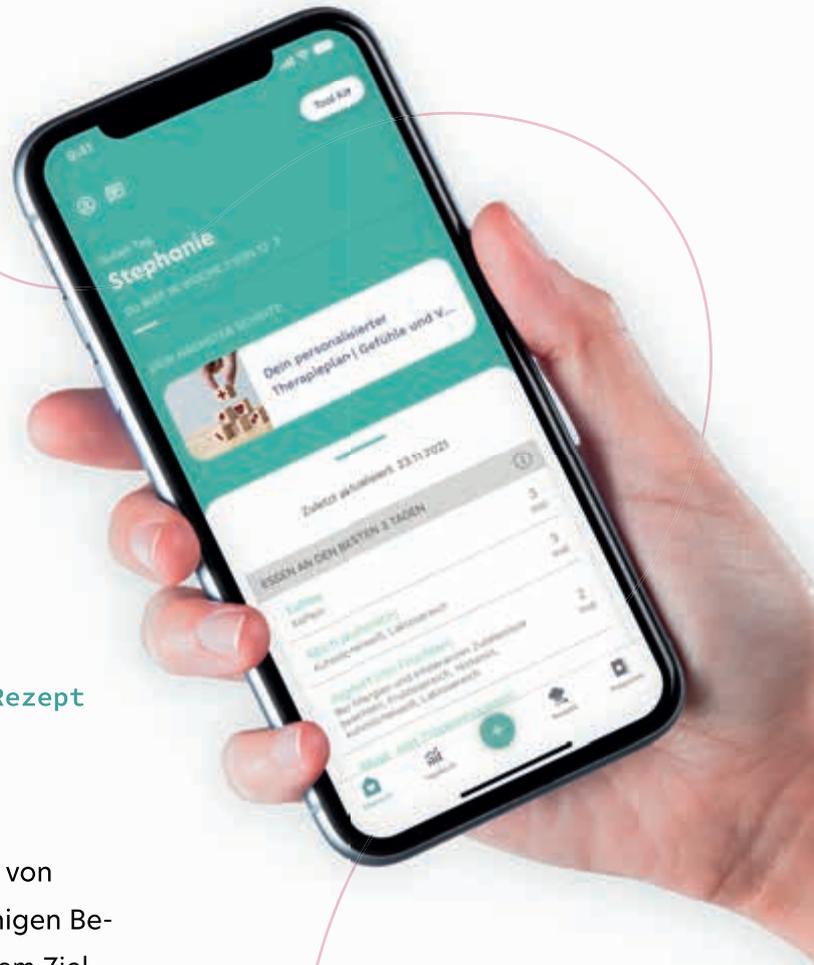


Unsere Lösung:

## Cara Care für Reizdarm

Digitale Reizdarm-Therapie auf Rezept

Die App-basierte, 12-wöchige Therapie von **Cara Care für Reizdarm** dient der alleinigen Behandlung des Reizdarmsyndroms mit dem Ziel, die **Symptomschwere zu reduzieren** und die **Lebensqualität zu steigern**.



Vom BfArM als **Digitale Gesundheitsanwendung** zugelassen & erstattungsfähig

## 2. Vorteile einer Verschreibung von Cara Care für Reizdarm

Verbesserung der Arzt-Patienten-Beziehung



### Vorteile für Ihre Patient\*innen

Multimodale Reizdarm-Therapie, konform mit der aktuellen S3-Leitlinie

Personalisierte Modulzusammenstellung

Ernährungstherapie, Verhaltenstherapie, Psychoedukation und Darm-gerichtete Hypnose in einer App

Features: Tracking und personalisierte Rezepte

Linderung psychischer Komorbiditäten (Angst, Depression), die im Praxisalltag oft nicht adressiert werden können

Unterstützung bei der Bewältigung krankheitsbedingter Schwierigkeiten im Alltag

Vollständig erstattungsfähig, ohne zusätzliche Kosten



### Ihre Vorteile

Export und Vorlage von Daten zum Therapiefortschritt durch Ihre Patientin/ Ihren Patienten

Spart Anamnese-Zeit

Erweiterung Ihres Behandlungs-Repertoires

Kein Mehraufwand, da Patient\*innen die Therapie selbstständig durchlaufen

Budgetneutral und ohne Zuzahlung

### Für wen ist Cara Care für Reizdarm geeignet?

Patient\*innen **zwischen 18 und 70 Jahren** mit folgenden **Indikationen**:  
Reizdarmsyndrom (ICD-10-GM: K58, K58.1, K58.2, K58.3, K58.8)

#### Kontraindikationen:

Schwangerschaft • Personen unter 18 Jahren • Personen über 70 Jahren

### 3. Wer steckt hinter Cara Care?

Zusammen mit Ernährungswissenschaftler\*innen, Psycholog\*innen und anderen Spezialist\*innen habe ich, Dr. med. André Sommer, einen **holistischen, App-basierten Ansatz zur Behandlung des Reizdarmsyndroms** entwickelt.

Wir haben dabei neueste Erkenntnisse aus der **Gastroenterologie** mit der **ernährungswissenschaftlichen** sowie **psychologischen Forschung kombiniert**, um eine optimale, leitlinienbasierte Versorgung für Ihre Patient\*innen zu gewährleisten.



### 4. Unser wissenschaftlicher Beirat



**Prof. Anthony Lembo**

Arzt und Professor der Medizin an der  
Harvard Medical School



**Prof. Dr. med. Stefan Lüth**

Klinikdirektor und Chefarzt am Klinikum  
Brandenburg • Hochschulkoordinator an der  
Medizinischen Hochschule Brandenburg

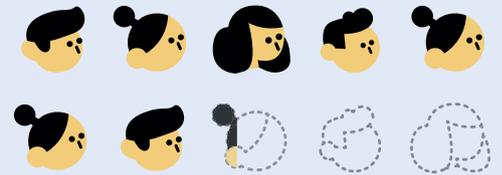
## 5. Evidenz

72,5% der Reizdarmpatient\*innen zeigten nach 12 Wochen eine **signifikante, klinisch relevante Symptomreduktion**, gemessen per IBS-SSS.

Dieses Ergebnis lieferte eine **retrospektive Studie** im Rahmen der **DiGA-Zertifizierung**.

Gemessen wurden während dieser Studie sowohl der **Schweregrad der Reizdarmsymptomatik** (IBS-SSS), die **krankheitsbezogene Lebensqualität** (IBS-QOL), das **Empfinden von Angst** (GAD-7) sowie **depressives Empfinden** (PHQ-9).

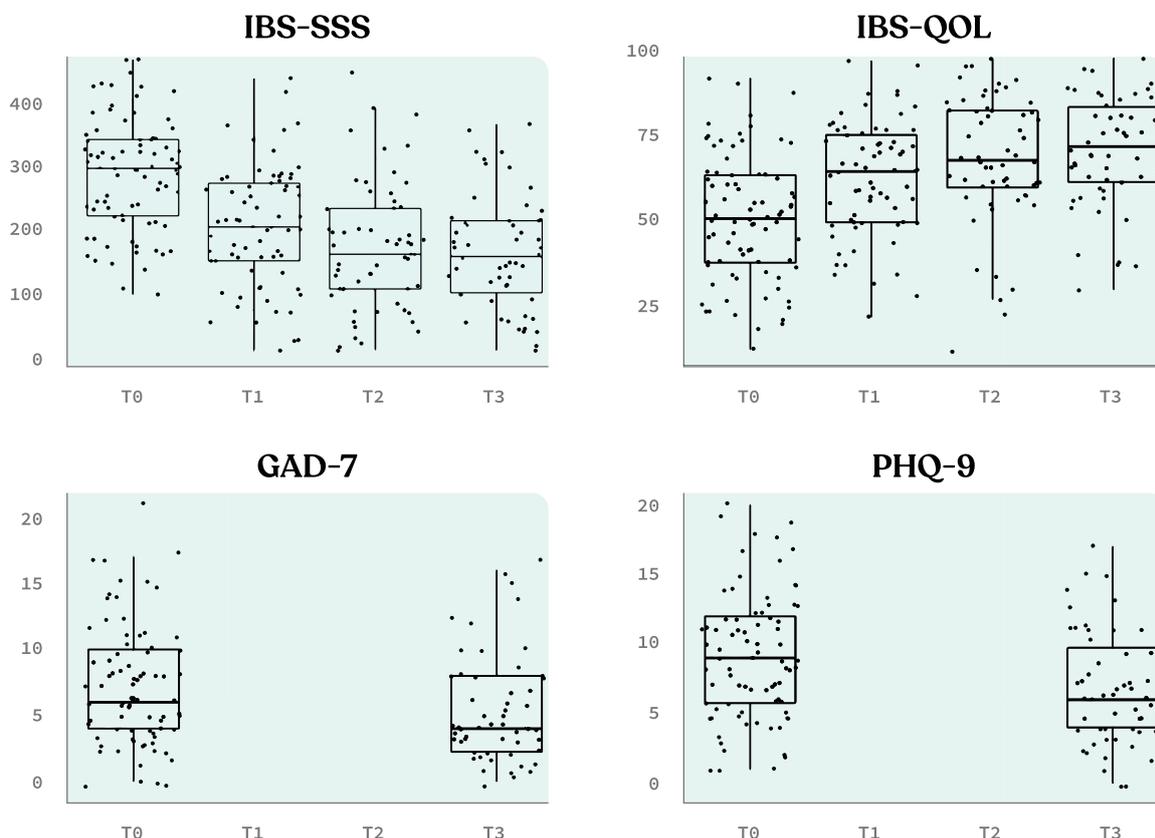
# 72,5%



Informationen zur aktuell laufenden, großangelegten & randomisiert kontrollierten Studie erhalten Sie bei Interesse unter [diga.bfarm.de/de/verzeichnis/1346/fachkreise](https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis/1346/fachkreise)

## Fazit

Die Nutzung von **Cara Care für Reizdarm** führt bei Reizdarmpatient\*innen zu einer **signifikanten Reduktion funktioneller gastro-intestinaler & psychischer Symptome** (Ängstlichkeit, Depressivität) sowie zu einer **signifikanten Steigerung der krankheitsbezogenen Lebensqualität**.



# 6. Verschreibungsprozess mit Muster 16

Cara Care für Reizdarm auf Rezept verordnen

## Diagnose

1

Für die Verordnung muss die Diagnose Reizdarmsyndrom (K58., also z.B. K58.1, K58.2, K58.3, K58.8) vorliegen. Ein Alter unter 18 oder über 70 sowie eine bestehende Schwangerschaft schließen eine Nutzung aus.



## Rezeptausstellung

2

Verwenden sie Muster 16 ("Kassenrezept") in Ihrem PVS-Verfahren zur Verschreibung von Medikamenten und suchen Sie Cara Care für Reizdarm über die PZN Nummer 17964363. Alternativ nehmen Sie die Verordnung manuell vor.



**i** Die Kosten von Cara Care für Reizdarm belasten weder Arznei- noch Heilmittelbudget.

## Einreichung des Rezepts und Aktivierungscode

3

Ihre Versicherten können nun Cara Care kontaktieren, um Unterstützung bei der Einreichung des Rezeptes bei der Krankenkasse zu erhalten. Diese generiert einen Aktivierungscode.



## Aktivierung und Nutzung

4

Nach Erhalt des Rezeptcodes können die Patient\*innen diesen direkt in der App einlösen und mit der Nutzung der Gesundheitsanwendung beginnen. Nach Ablauf der dreimonatigen Therapie ist eine Folgeverschreibung möglich.



Verbesserung des Gesundheitszustands

# Anforderungsbogen für weiterführendes Material

Für die kostenlose Testzugang- und Informationsanforderung finden Sie ein **digitales Bestellformular** unter [cara.care/de/wrm-bestellung](https://cara.care/de/wrm-bestellung) oder folgendem QR-Code:

Alternativ können Sie folgendes Formular ausgefüllt entweder per Fax an **+49 (0)30 22185161** oder per Foto/Scan an [fachkreise@cara.care](mailto:fachkreise@cara.care) zurücksenden.

Sollten Sie weitere Fragen oder Anmerkungen haben, können Sie uns jederzeit unter: **+49 (030)-629300818** oder per Mail an [fachkreise@cara.care](mailto:fachkreise@cara.care) erreichen.



*Hinweis: Durch den Versand des Rückfaxes willigen Sie ein, dass Ihre vorstehenden personenbezogenen Angaben von der HiDoc Technologies GmbH verarbeitet werden, damit der Hersteller Sie zur Bereitstellung näherer Informationen sowie zum Abschluss eines Testzugangs kontaktieren kann. Ihre Einwilligung können Sie jederzeit durch eine E-Mail an [fachkreise@cara.care](mailto:fachkreise@cara.care) oder Fax an +49 (0)30 22185161 mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Sie können von uns jederzeit Auskunft zu Ihren personenbezogenen Daten, die Berichtigung oder Löschung Ihrer Daten sowie eine Einschränkung der Verarbeitung verlangen. Ihnen steht zudem das Recht zu, sich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren.*

- Ich möchte für eine Aufwandsentschädigung von 80€ p. Patient bei der Rekrutierung von Studienteilnehmer\*innen unterstützen**

E-Mail Adresse:

- Testzugänge für die Cara Care für Reizdarm App**

E-Mail Adresse:

Anzahl Zugänge:

Betriebssystem:

Android  iOS

- Flyer für meine Patient\*innen zur Auslage in meiner Praxis bestellen**

Lieferadresse:

Anzahl Flyer:

- Muster 16 Vordrucke zur Verordnung von Cara Care für Reizdarm bestellen**

Lieferadresse:

Anzahl Vordrucke:

- Mich für zukünftige CME-Seminare anmelden**

Zukünftig bieten wir CME-Seminare mit dem Ziel an Behandelnde über Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) als neuen Leistungsbereich zu informieren. Für die Teilnahme an einem solchen Seminar erhalten Sie **3 CME Punkte**.

E-Mail Adresse für die Warteliste:

- Teil des Expert\*innen Netzwerks werden**

Um Betroffenen die Suche nach einer adäquaten Behandlung zu erleichtern, wollen wir eine PLZ-basierte Suchfunktion auf unserer Website integrieren. Tragen Sie sich hier mit ihrer Anschrift ein, wenn Sie von Cara Care als Expert\*in empfohlen werden wollen.

Praxisadresse: