

Perfekt vorbereitet für Ihren Arzttermin

Kalmeda® – die digitale Tinnitus-Therapie per App

Mit Hilfe dieses Spickzettels können Sie sich optimal auf Ihren Arztbesuch vorbereiten. Hier finden Sie wertvolle Tipps und Fragen, die Ihnen bei einem Gespräch auf Augenhöhe helfen.

Vorbereitung und Fragen an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin

Die Kalmeda Tinnitus-App ist eine digitale, kognitive Verhaltenstherapie, mit der Sie in einem mehrmonatigen Übungsprogramm **Schritt für Schritt lernen, Ihren Tinnitus zu bewältigen** und wieder mehr Ruhe in Ihr Leben zu bekommen.

Mit der Beantwortung dieser Fragen können Sie den Grundstein zu einem zielgerichteten Arztgespräch legen. Kalmeda ist eine digitale Gesundheitsanwendung (DiGA). Bei medizinischer Notwendigkeit stellt der Arzt oder die Ärztin ein DiGA-Kurzattest aus. **Alle gesetzlichen Krankenversicherungen übernehmen die Kosten zu 100 %**, viele private Versicherung unterstützen die Therapie auf Anfrage.

1. Wie lange haben Sie bereits Ohrengeräusche?
.....
2. Sind Ihre Ohrengeräusche einseitig oder beidseitig?
.....
3. Wie würden Sie Ihre Ohrengeräusche beschreiben? Rauschen, Zischen, Klingeln oder anders?
.....
4. Wie stark belastet Sie Ihr Tinnitus insgesamt auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 5 (sehr stark)
.....
5. Haben Sie weitere Beschwerden in Zusammenhang mit Ihren Ohrgeräuschen. Sind Sie z.B. gereizt, angespannt, geräuschempfindlich, haben Kiefergelenksprobleme, hören schlecht oder schlafen schlecht?
.....
6. Eignet sich eine digitale Therapie als App für mich? Nutzen Sie ein Smartphone oder Tablet, haben Sie eine E-Mail Adresse?
.....
7. Kann mir bei meiner Diagnose Kalmeda (PZN: 16876740) verschrieben werden?
.....
8. Was sind die nächsten Schritte, wenn ich Kalmeda als DiGA verschrieben bekomme?
.....
9. Was sollte ich bei der Therapie mit Kalmeda beachten?
.....
10. Benötigen Sie einen Folgetermin zwecks Verlaufskontrolle?
.....

Notieren Sie sich weitere Fragen:

.....
.....
.....

Infoblatt für Behandlerinnen und Behandler

Kalmeda®: Digitale Tinnitus-Therapie auf Rezept

Mit der digitalen Gesundheitsanwendung (DiGA) Kalmeda® können Betroffene die Belastung durch einen chronischen Tinnitus signifikant und klinisch relevant senken – unabhängig von der Erkrankungsdauer. In dem mehrmonatigen **Übungsprogramm lernen Betroffene Schritt für Schritt, wie sie den Tinnitus bewältigen**. Dabei kombiniert Kalmeda® die von der Leitlinie¹ empfohlene Tinnituspezifische kognitive Verhaltenstherapie mit weiteren Funktionen wie ein umfangreiches Counseling, Entspannungs- und Meditationsübungen und akustische Maßnahmen.

- ✓ Kognitive Verhaltenstherapie bei chronischem Tinnitus (H93.1 Tinnitus aurium, PZN: 16876740)
- ✓ Budgetneutral für Ärzte und Psychotherapeutinnen, kostenfrei auf Rezept für gesetzlich Versicherte
- ✓ Ein Freischaltcode ist 90 Tage gültig, vereinbaren Sie daher direkt einen Termin für die Folgeverordnung



Die Vorteile auf einen Blick

Evidenz

Eine klinische Studie (RCT) belegt: Bereits nach dreimonatiger Anwendung konnte die Tinnitusbelastung um – 12,5 Punkte (33 %) gesenkt werden.²

Therapie in der Tasche

Patienten und Patientinnen können die digitale Therapie flexibel in ihren Alltag integrieren – eigenständig, jederzeit, überall.

Hoher Datenschutz

Kalmeda® erfüllt strenge Datenschutzkriterien und ist als CE-zertifiziertes Medizinprodukt dauerhaft im DiGA-Verzeichnis des BfArM gelistet.

Sie können Kalmeda® Tinnitus-Therapie auf Kassenrezept (Muster 16) mit folgenden Angaben extrabudgetär verordnen:

Digitale Gesundheitsanwendung Kalmeda® Tinnitus-Therapie

PZN: 16876740

Mehr Informationen auf
kalmeda.de/fachkreise



¹ S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ AWMF-Register-Nr. 017/064

² Walter U et al., J Med Internet Res 2025;27:e59575