

Mein GPS bei ADHS

Deine digitale
Psychotherapie
auf Rezept

ORIKO®
Patient:innenbroschüre

ORIKO®
Für mehr Ordnung im Kopf

● Naila, 32
ADHS-Diagnose vor 5 Monaten

ORIKO®

Für mehr Ordnung im Kopf

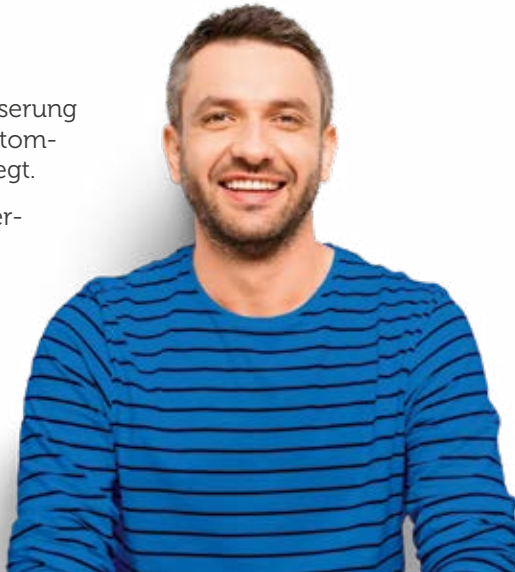
Suchst du nach mehr Struktur und Klarheit in deinem täglichen Leben? ORIKO® ist eine digitale Psychotherapie für Menschen mit **Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)** – ein digitaler Kompass zu mehr Struktur in deinem Alltag.

ORIKO® ist eine **DiGA**, die speziell für **Erwachsene mit ADHS** konzipiert ist. Die DiGA wurde nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen von namhaften Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen und Betroffenen entwickelt.

Die Vorteile einer DiGA auf einen Blick

- **Signifikante Ergebnisse:** Eine wesentliche Verbesserung der Lebensqualität und eine Reduktion der Symptom-schwere wurden in einer Pilotstudie (n=307) belegt.
- **Therapie in der Tasche:** Du kannst die DiGA überall und jederzeit eigenständig nutzen – ganz so, wie es in deinen Alltag passt.
- **Zertifizierte Datensicherheit:** Alle DiGA müssen strenge Datenschutzkriterien erfüllen und beim BfArM gelistet sein.

ADHS: Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung.
BfArM: Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte.
DiGA: digitale Gesundheitsanwendung.



Von
Expert:innen
entwickelt



Von
Betroffenen
getestet



Was ist eine DiGA?

DiGA ist eine Abkürzung und steht für **Digitale Gesundheitsanwendung**. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) listet eine App nur dann als DiGA, wenn ihre Wirksamkeit nachgewiesen werden kann. Ist eine App als DiGA gelistet, kannst du sie dir verschreiben lassen.

Vom
BfArM
gelistet

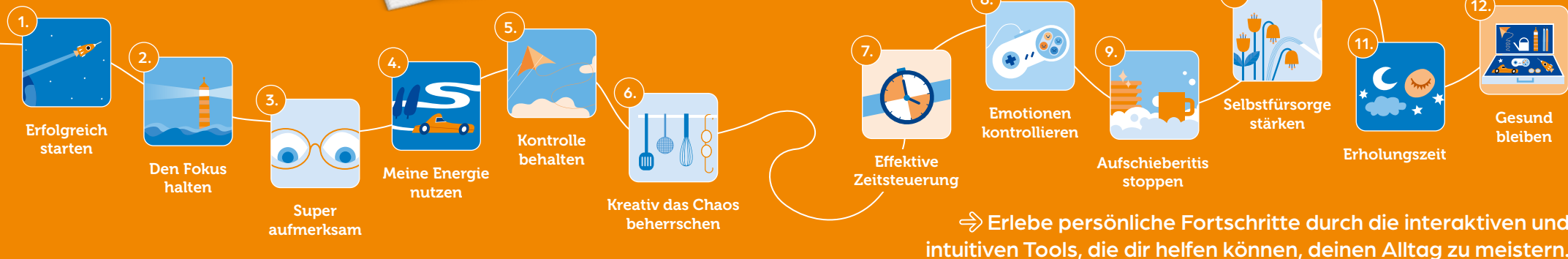


Die Therapiebausteine von ORIKO®

Die innovative ADHS-App ORIKO® und das begleitende Therapiemanual führen dich durch 12 essenzielle Therapiemodule. So erlernst du Schritt für Schritt Strategien, die dir dabei helfen können, deinen Umgang mit ADHS nachhaltig zu verbessern.



Schritt für Schritt durch 12 Therapiemodule



Grundlage der Module sind folgende Bausteine:

1. Psychotherapie

Verändere nachhaltig belastende Verhaltensmuster mithilfe von 12 Psychotherapie-Modulen, die auf die Bedürfnisse von Erwachsenen mit ADHS zugeschnitten sind.

2. Alltagsfertigkeiten

Erlerne praktische Fertigkeiten (Skills) für den Umgang mit deiner ADHS. Für dich hilfreiche Skills kannst du speichern und jederzeit nutzen, wann immer du sie brauchst.

3. Psychoedukation

Verbessere dein Know-how und deine Selbsthilfestrategien durch über 40 kompakte Wissens- und 12 ADHS-Coach-Einheiten.

ORIKO® bietet vieles mehr

Begleiter:innen mit viel Erfahrung

In der App unterstützen dich Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen und Betroffene mit ihrem Know-how. ORIKO® bietet dir zudem viele Tools und Services, die dich im Alltag unterstützen.

Therapietagebuch

Dokumentiere deinen Behandlungsverlauf und erlebe, wie sich deine Lebensqualität verändert.

Medikamentenmanagement

Lass dich an deine Medikamente erinnern, falls du welche einnimmst.

Du denkst, du hast ADHS?

ORIKO® bietet dir schon ohne Freischaltcode hilfreiche Tools und Services. Lade dir die App herunter, mache den **ADHS-Test** und **suche nach Spezialist:innen** in deiner Nähe. ORIKO® kann dich schon auf dem Weg zur Diagnose unterstützen.



App herunterladen

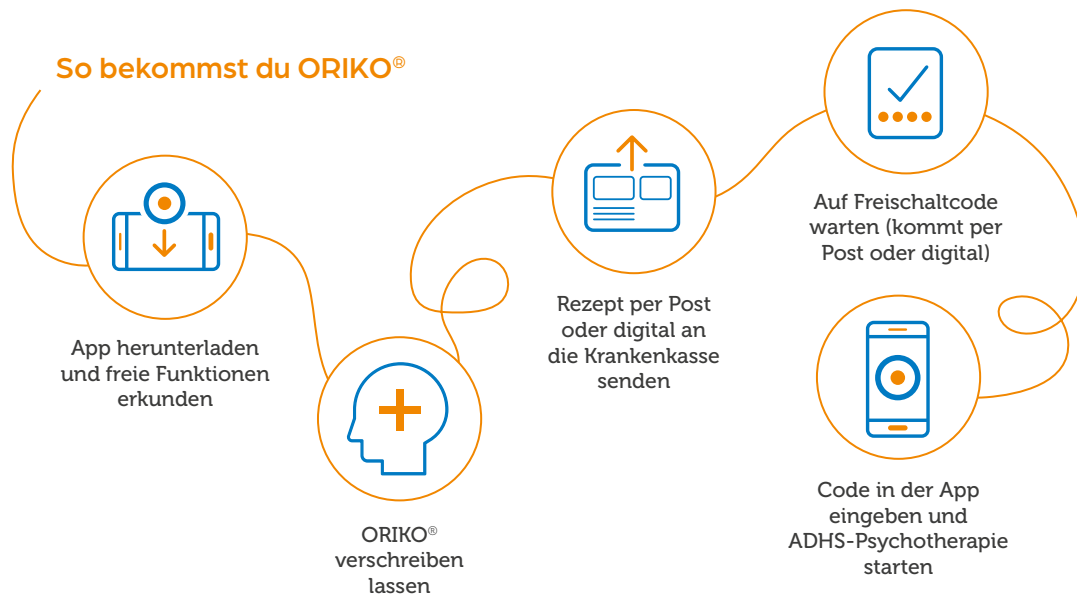
Du möchtest ORIKO® nutzen?

Sowohl deine Ärztin oder dein Arzt als auch dein:e Psychotherapeut:in kann dir ORIKO® verschreiben, vorausgesetzt du hast die **Diagnose ADHS** und bist mindestens **18 Jahre alt**.

Die Kosten für ORIKO® werden von allen gesetzlichen und den meisten privaten Krankenkassen übernommen. Die App und das begleitende Therapiemanual sind daher in der Regel für dich **kostenlos**.

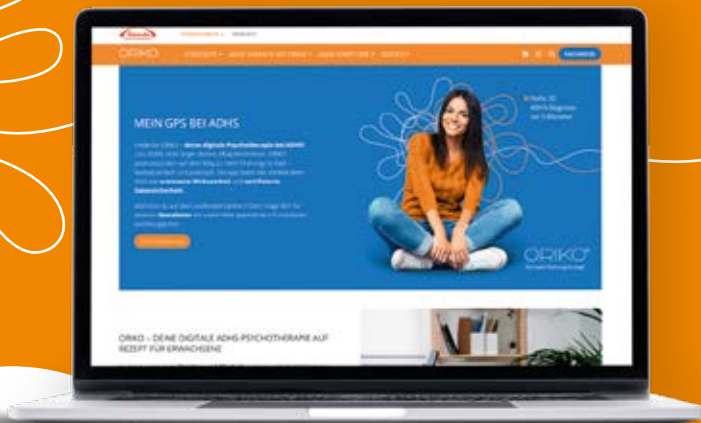
Lass dir ORIKO® direkt verschreiben und profitiere von diesem innovativen Therapieansatz.

So bekommst du ORIKO®



ORIKO®

Für mehr Ordnung im Kopf



Entdecke ORIKO®!
Einfach QR-Code
scannen und mehr
erfahren unter:
oriko-adhs.de



Werde Teil unserer
ADHS-Community:

ADHSundIch 

adhs.und.ich 

Takeda GmbH · Byk-Gulden-Str. 2 · 78467 Konstanz · 0800/2953333 (gebührenfrei)
info@oriko-adhs.de · oriko-adhs.de
takeda.de · takeda-adhs.de

