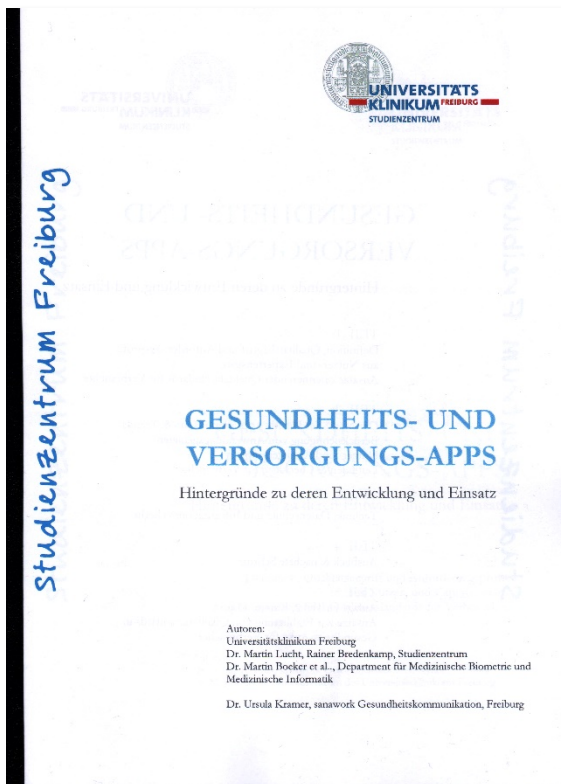


Studienzentrum des Universitätsklinikums Freiburg

Gesundheits- und Versorgungs-Apps



Gliederung

- Einführung
- Hintergründe zu Gesundheits-Apps
- Usability = Nutzerfreundlichkeit
- Kriterien zur Beurteilung von Gesundheits-Apps
- Eine Beispiel App
- Ausblick

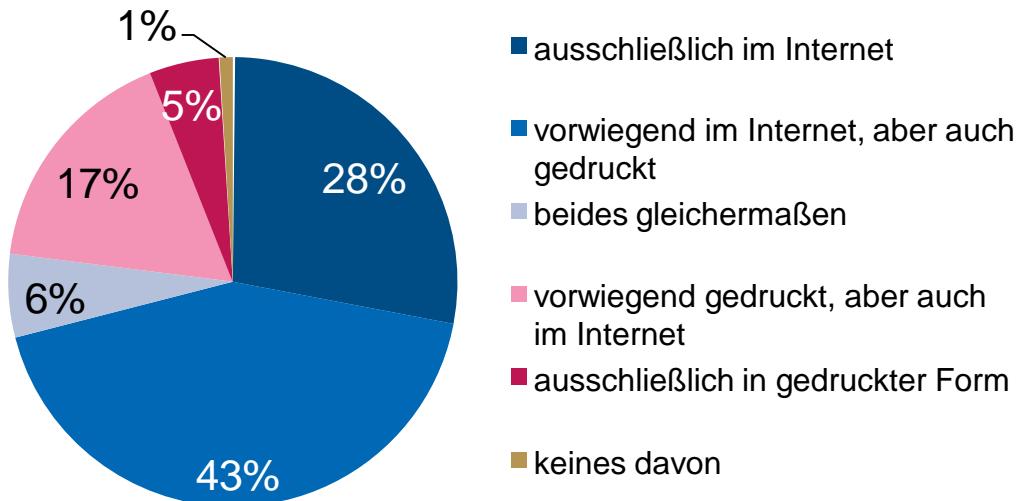
Ob Jung oder Alt: Drei Viertel suchen Gesundheitsinformationen im Web

Studienzentrum Freiburg

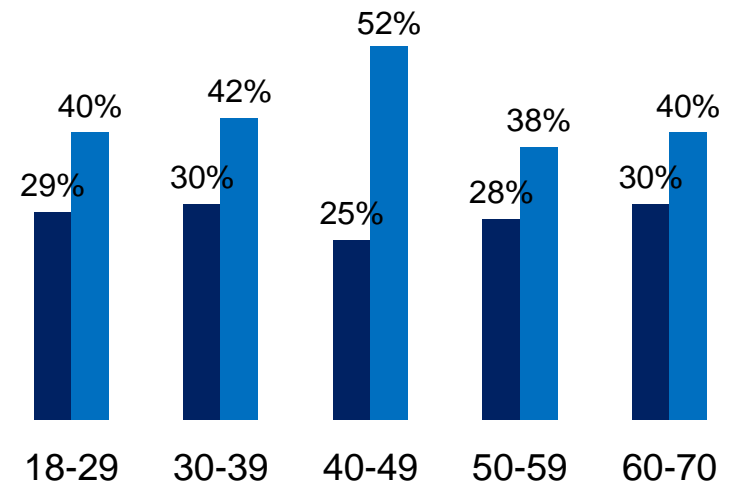
Online oder Print:

Wo würden Sie Informationen zu Gesundheitsthemen suchen?

Befragte insgesamt



Befragte nach Alter

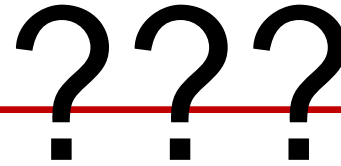


Grafik: ausschließlich und vorwiegend im Internet

Quelle | Trendmonitor der Techniker Krankenkasse 2015 (Stichprobe=1.009 Befragte TK/GKV/privat)

Studienzentrum Freiburg

Was ist digitale Gesundheit?



Personalized Medicine

Online Health

Big Data

Wireless Health

Mobile Health

eHealth

Online Coaching

Internetmedizin

Connected Health

Health Apps

Quantified Self

Studienzentrum Freiburg

mHealth

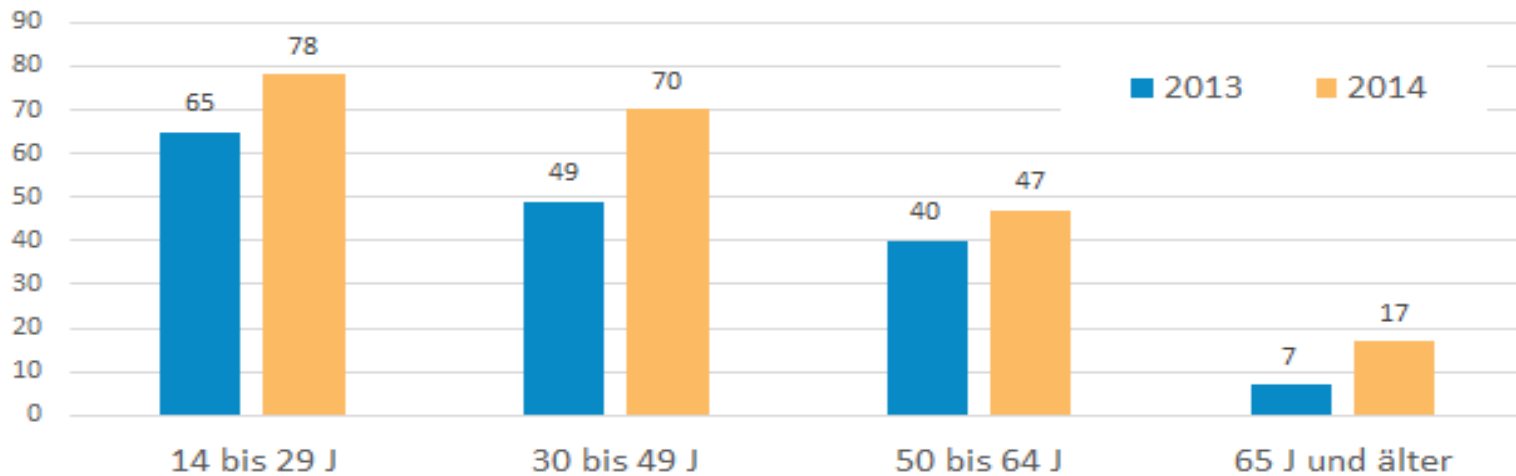
- Unter Mobile Health („mHealth“) versteht man medizinische Verfahren und Praktiken, die durch Mobilgeräte wie Mobiltelefone und andere drahtlosangebundene Geräte unterstützt werden.
- Dazu gehören insbesondere Anwendungen („Apps“ genannt) wie Lifestyle- und Gesundheits-Apps, die mit medizinischen Geräten oder mit Sensoren (z. B. in Armbändern oder Uhren, sog. „Wearables“) vernetzt werden können.

Zahlen und Hintergründe zu Apps

- Mehr als die Hälfte aller Bundesbürger über 14 Jahre (55%, 39 Mill. Bundesbürger) besitzen ein Smartphone
- Durchschnittlich 23 Apps installiert
- Aktuell werden weltweit 1,6 Millionen Apps angeboten
- Jeder fünfte nutzt Gesundheits-Apps
- Zählt man die Apps in den gesundheitsbezogenen Kategorien Sport, Lifestyle, Ernährung, Medizin oder Gesundheit und Fitness, so stehen weltweit mindestens 380.000 Apps mit Gesundheitsbezug zur Verfügung (Bitcom 2015)
- Anbieter: Itunes, Google, Windows
- 8,3 % der Apps auf deutsch

Altersklassen

Anteil der Smartphone-Nutzer (%) in Deutschland
nach Altersklassen: Entwicklung 2013/2014



Quelle: BITKOM, Juni 2014

Copyright sanawork Gesundheitskommunikation, www.healthon.de, Juli 2014

Was sind Gesundheits-Apps?

Abgrenzung Gesundheits-, Medizin- und Versorgungs-Apps

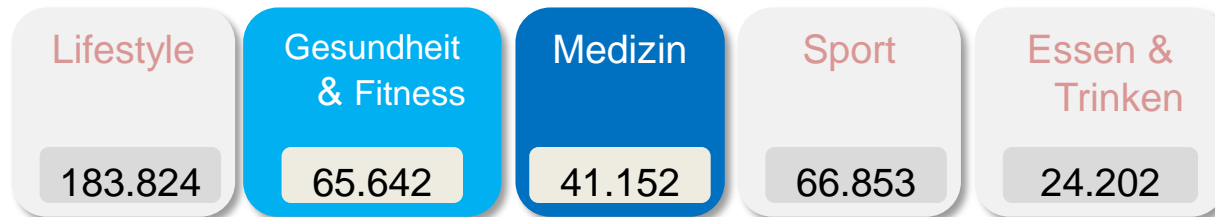


Bildquelle: European Directory of Health Apps 2012-2013

WHO-Definition von Gesundheit 1947

Mobile Anwendungen, die das seelische, körperliche und soziale Wohlbefinden positiv, nachhaltig auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse beeinflussen sollen

379.000 Apps in 5 gesundheitsbezogenen App-Kategorien



Stand: 05/2014; Apps gesamt n = 1.203.791/1.148.713
 Quelle: AppBrain (Android); 148apps.biz (iOS)

Einsatz von Gesundheits- & Medizin-Apps

Prävention und Versorgung chronisch Kranker

Studienzentrum Freiburg

Zielgruppen	Einsatzbereich	Beispiele	
Laien/Gesunde	Gesundheitsförderung Apps zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen & Schutzfaktoren für Gesundheit	Fitness-Apps, Entspannungs-Apps, Frauen-Apps, Schwangerschafts-Apps	Gesundheits-Apps
Laien/Gesunde	Primärprävention Apps für Gesunde ohne Risikofaktoren	Impf- und Vorsorge-Apps, Notfall-Apps, Alkohol-Rechner	
Laien/Gesunde	Sekundärprävention Apps für Gesunde mit gesundheitlichen Risikofaktoren	Anti-Stress-Apps, Rückenschule-Apps	
Laien/Patienten	Tertiärprävention Apps für (chronisch) Erkrankte	Diabetes-Apps, Rheuma-Apps, Blutdruck-Apps	Medizin-Apps
Heilberufsgruppen	Tertiärprävention Apps für Experten in Medizin & Pflege	Leitlinien-Apps, Referenz- und Nachschlage-Apps	

10.000 Schritte

Bewusstsein schaffen: Wie viele Schritte gehe ich täglich?

Ziele setzen: Auf welchem Weg kann ich die angestrebten 10.000 Schritte am besten erreichen?

Feedback erhalten: Ich kann jederzeit überprüfen, wie weit ich von meinem persönlichen Tagesziel entfernt bin, das spornt mich an.

Belohnung: Ich sehe unmittelbar, wenn mein Tagesziel erreicht wurde und wie häufig das bisher der Fall war, das motiviert mich und gibt mir die Bestätigung, etwas geschafft zu haben.

Kontrolle und Fokus: Ich konzentriere mich auf meine Tagesziele und habe die Freiheit, meine Ziele so zu erreichen, wie es für mich passt, d. h. trotz Arbeitsbelastung, Wetter, familiärer Einbindung z. B. durch Bewegung innerhalb der Wohnung, Hausarbeit, Nutzung des Crosstrainers, Treppensteigen im Haus etc.

Selbstvertrauen: Die Freiheit, meine Ziele durch persönliche Strategien zu erreichen und Versäumnisse durch eine stärkere Anstrengung an anderen Tagen auszugleichen, stärkt das Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten.

Selbstbestimmtheit: Das Erreichen meiner Ziele liegt in meiner eigenen Verantwortung. Ich selbst bestimme wie, wann und wie oft ich aktiv werde, ich muss mich niemandem erklären. Diese Freiheit motiviert.

Idealtypische Schritte des Gesundheitshandelns

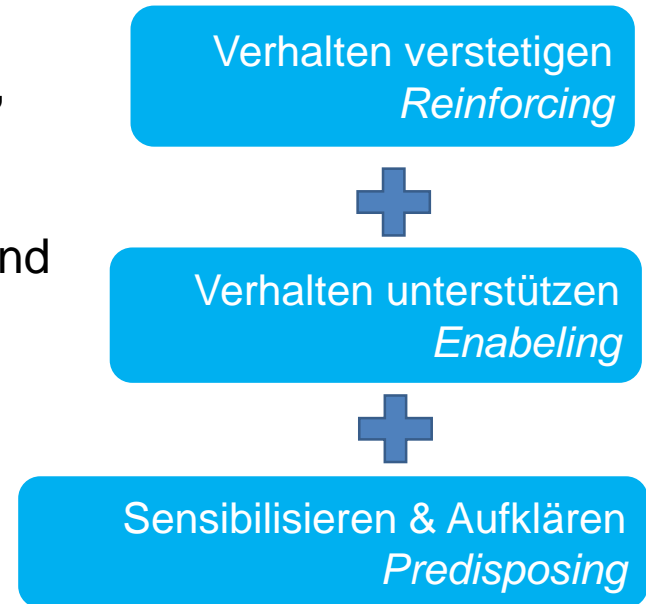
- Impuls
- Orientierung & Information
- Expertensuche
- Assessment
- Interventionsplanung & -entscheidung
- Validierung
- Intervention (Aktivität / Therapie)
- Kontrolle & Monitoring
- Motivation & Feedback
- Austausch
- Re-Assessment

Wirksamkeit von Gesundheits-Apps

Voraussetzung für die Integration in die Regelversorgung

Bisher wenige Angebote...

- sind unter Einbeziehung von Psychologen, Public Health, Mediziner entwickelt
- berücksichtigen psychologische Modelle und bieten Unterstützung auf allen 3 Ebenen
- können Wirksamkeit belegen

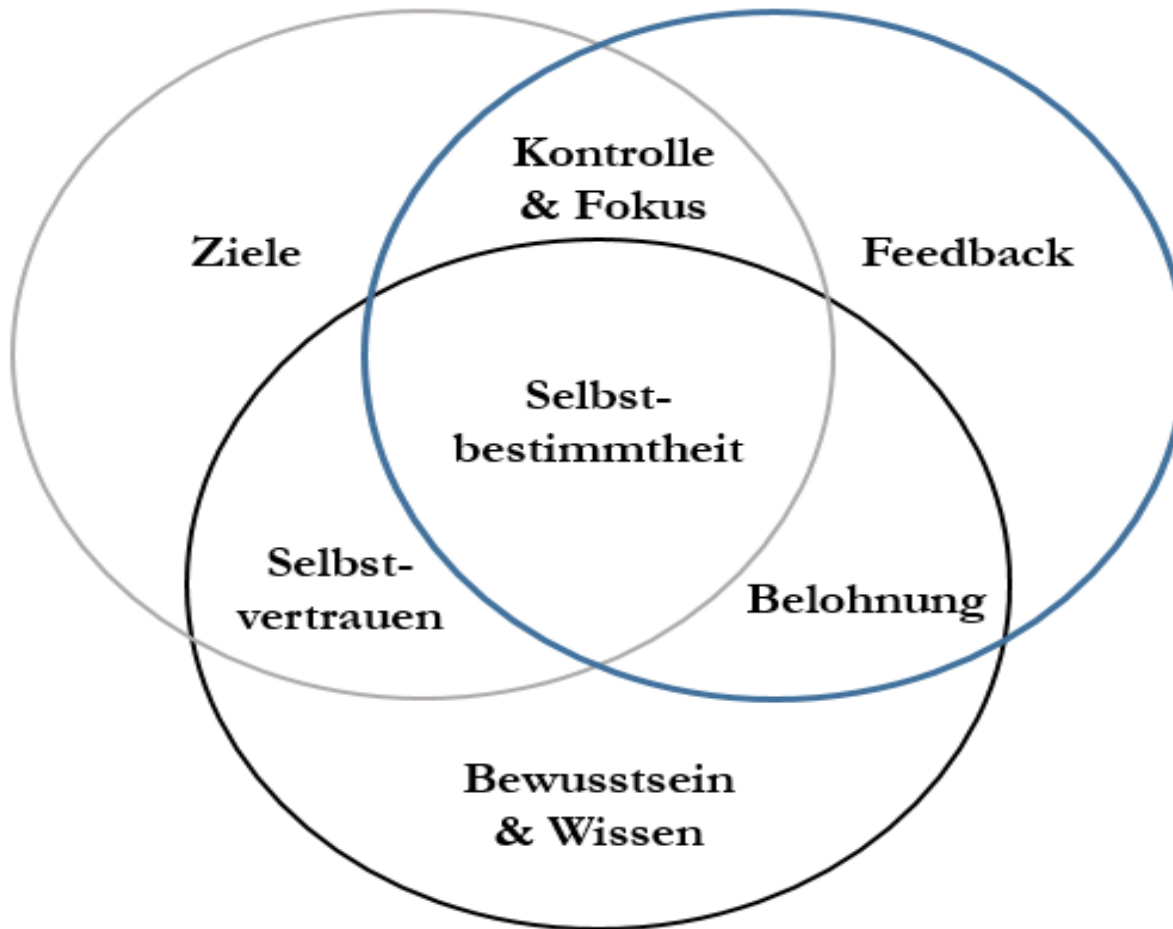


Das PRECED/PROCEED-Modell (Green & Kreuter 1991)
 Es geht von der Annahme aus, dass Gesundheit und Gesundheitsrisiken nur durch multisektorale und multidimensionale Anstrengungen beeinflusst werden können.

Free 2013, West J et al. 2012; Cowan L et al. 2012; Breton E et al. 2011;
 Abrams L et al. 2011, Chomutare T et al. 2011

Usability – Nutzerfreundlichkeit und Zielerreichung

Studienzentrum Freiburg



Qualität einer App – aus Nutzersicht

Voraussetzungen für die Akzeptanz von Gesundheits- & Medizin-Apps



Vertrauenswürdigkeit

Sind die Informationen korrekt, unabhängig, aktuell?



Risiko



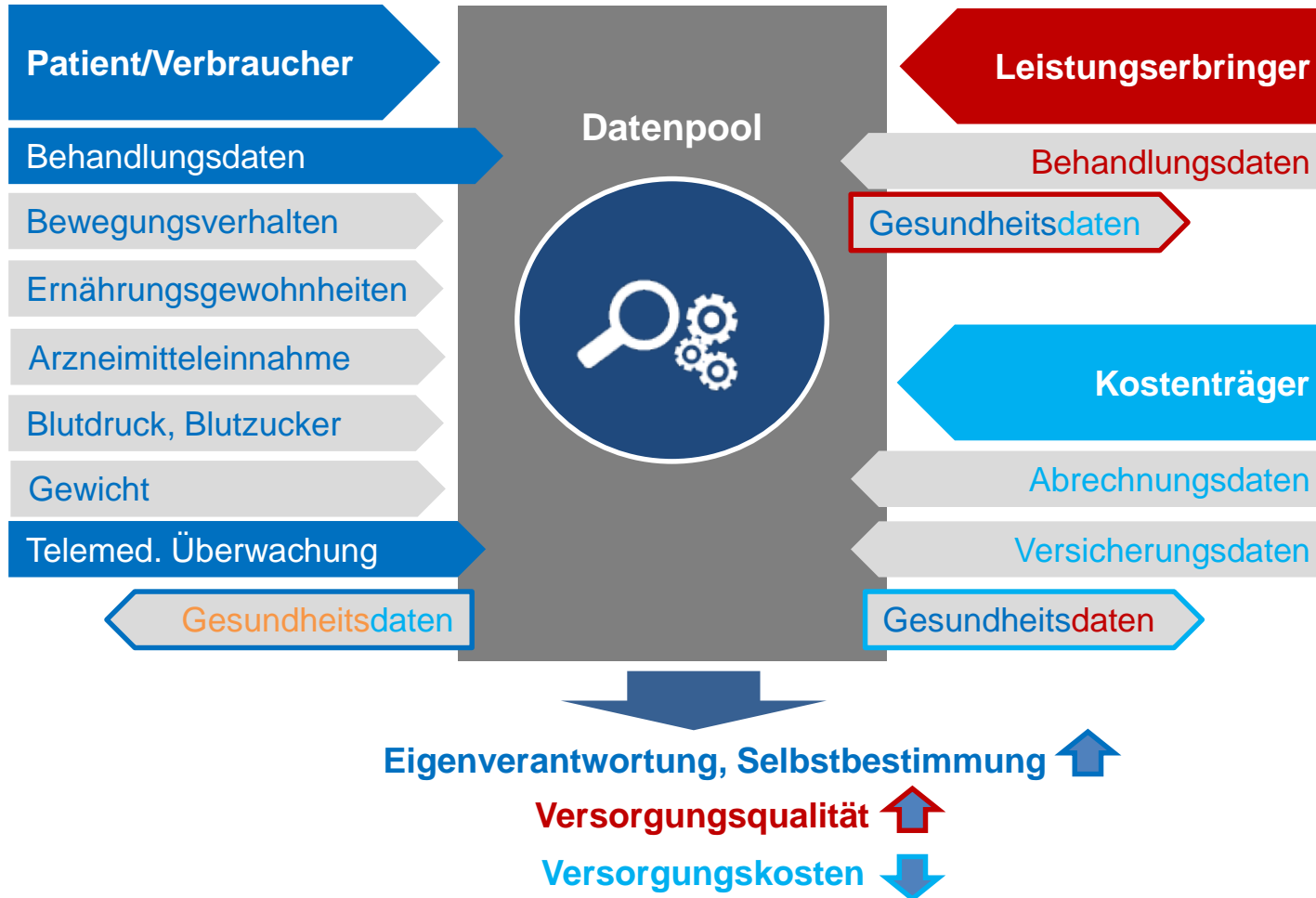
Datenschutz

Sind meine Gesundheitsdaten vor unerlaubtem Zugriff sicher?

Versorgungs-Apps

Daten aus Gesundheits- & Medizin-Apps austauschen und Nutzen generieren

Studienzentrum Freiburg



App-Checkliste für Verbraucher

- Praktische Hilfestellung bei der Suche nach vertrauenswürdigen Health-Apps

Medienkompetenz

Gesundheitskompetenz

Teilhabe &
Selbstbestimmung



- auf Grundlage akzeptierter, unabhängiger **Basiskriterien**
- Kriterien vom Verbraucher **selbst** überprüfbar
- Handlungsempfehlung orientiert am **individuellen Risiko**
 - Zielsetzung des App-Nutzers
 - Intensität der App-Nutzung
 - Art der App-Nutzung
 - persönliches Schutzbedürfnis, Art der Gesundheitsdaten

Die „richtige“ App für sich finden...

Eine Checkliste auf tk.de gibt [Orientierung](#)

<https://www.tk.de/tk/beratungsangebote/kompetent-als-patient/bewusst-auswaehlen/723596>

Studienzentrum Freiburg

- ✓ Nutzen und Mehrwert der App
- ✓ Vertrauenswürdigkeit
- ✓ medizinische Quellen (Experten und Quellen)
- ✓ Aktualität der Inhalte
- ✓ Finanzierung der App
- ✓ Datenschutz und Sicherheit der Privatsphäre
(Verschlüsselung, Anonymität und Datentransfer)
- ✓ Impressum und Kontakt mit Herausgeber

➔ **Basiskriterien für Qualität und Transparenz**



AllergieApp „Husteblume“

Pollenbelastung auf einen Blick!



Studienzentrum Freiburg



- > Standortlokalisierung
 - automatisch oder manuell per Postleitzahl, Stadt oder Region
- > Symptomerfassung
 - Beschwerden wie z.B. Juckreiz Augen, Niesen oder Husten sowie die Einnahme von Medikamenten
- > Behandlungshinweise
 - nach Symptomerfassung Hinweise zu Augen, Nase und Lunge
- > Allgemeine Belastungsvorhersage
 - Pollenbelastungsprognose für die nächsten drei Tage
- > Persönliche Belastungsvorhersage
 - individuelle Berechnung eine Prognose auf Grundlage der erfassten Symptome (mindestens fünf Tage infolge)

Was können Gesundheits-Apps leisten?

- Verhaltensmodifikation (Prävention), z. B. Gewichtskontrolle, Stressreduktion, „Quantify Self“ (Selbstvermessung)
- Selbstkontrolle - motivation/Empowerment/Compliance/Adherence erhöhen und verbessern
- Steuerung von und zu Leistungserbringern und Kostenträgern
- Informationsvermittlung (allgemein, situationsabhängig, individuell)
- Gesundheits-Apps können eine innovative Ergänzung in der Regelversorgung und ein sinnvolles Unterstützungsmanagement sein
- Gesundheits-Apps ersetzen nicht die persönliche Betreuung durch therapeutisches Personal

Herausforderungen

- Aktuell noch geringe wissenschaftliche Evidenz
- Richtige Anwendung der Nutzer (Schulungen)
- Datenschutz
- Gesundheits-App als Medizinprodukt?
- Kriterien/Taxonomie (Checkliste) für „gute“ Apps
- Internetkonnektivität (Smartphones, Tablets)

Behandlungsformen in der Zukunft?!

- Persönliche Betreuung und Behandlung
- Interaktion per App (z. B. Tagebuch führen) und Verbesserung der Health Literacy (Gesundheitskompetenz, Partizipation), Salutogenese
- Online Coaching
- Telemedizinische Überwachung
- Training und Schulungen (Medienkompetenz) von Patienten

Hauptziel der Anbieter:

Bessere Versorgung (Prävention, Diagnose, Therapie)

-> bessere Qualität, langfristig Kostenreduktion

Elektronische Helfer für die Gesundheit

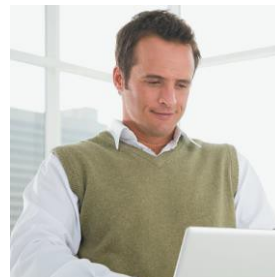
Studienzentrum Freiburg



Interaktives Gesundheitscoaching



Videovorträge für Patienten



Arzttermin online buchen



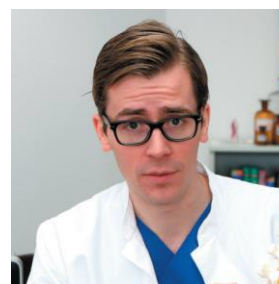
Ärzte finden, vergleichen und bewerten



Telemedizin



Internet-Therapie



Online Fragen



Gesundheitsapps

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!