

Das Smartphone als Gesundheitspartner

Informationen immer und überall verfügbar, nützliche Serviceleistungen – diese Kriterien machen Gesundheits-Apps zu einem bedeutsamen Tool für den Alltag.

Redaktion: Mag. Nicole Gerfert

Apps, also Anwendungssoftware für Mobilgeräte, erobern seit Jahren unsere Mobiltelefone – und damit unser Leben. Genutzt werden Apps vor allem zur Suche nach Informationen, zu Unterhaltungszwecken und zur Kommunikation mit Freunden. Auch für den Gesundheitsbereich steht heute eine Vielzahl an Apps zur Verfügung: Waren es 2013 „nur“ 43.689, hat sich diese Zahl 2015 auf 90.088 bereits mehr als verdoppelt (Quelle: IMS Health, AppScript, Juni 2015; IMS Institute for Healthcare Informatics, August 2015). Im Laienbereich dienen Gesundheits-Apps vor allem der Prävention (Fitness, Lifestyle, Stress, Diät, Ernährung etc.) oder werden als Begleiter bei Erkrankungen (Medikamentenerinnerung, spezifische Informationen zur jeweiligen Krankheit etc.) eingesetzt. Denkt man an die Zielgruppe Ärzte oder Apotheken, spielen Apps auch im Bereich Fortbildung eine Rolle.

Mag. Doris Madlberger, Head of Governmental Affairs, Patient Advocacy & Communication bei Sanofi Österreich, betont: „Mobile Gesundheitsdienstleistungen sind mehr als eine technische Spielerei, sie gewinnen zunehmend an Bedeutung. Auch die pharmazeutische Industrie muss auf diese Entwicklung reagieren und eine qualitätsorientierte, webbasierte Versorgung von Patienten zur Verfügung stellen.“ So ist ein Ziel von Sanofi beispielsweise, das Leben von Menschen mit Diabetes zu verbessern, und dementsprechend sind auch die Apps von Sanofi darauf ausgerichtet, das Diabetesmanagement für Betroffene in Österreich zu erleichtern. „Neben der Kooperation mit mySugr bieten wir in diesem Bereich die relativ neue App ‚Mission T1D‘ an. Mit dieser steht Kindern und Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes ein kompaktes und ansprechendes Informationstool zur Verfügung, das ihren Krankheitsalltag erleichtern kann. Im spielerischen Umfeld angesiedelt, vermittelt die kostenfreie App den jungen Nutzern wertvolles Wissen zu ihrer Krankheit“, so Madlberger weiter (siehe Kasten).



„**Wenn man aktiv etwas zu seiner Gesundheitsvorsorge beitragen will, krank ist oder einen Unfall erleidet, kann eine App ein exzellenter Begleiter sein.**“

Dr. Jan Oliver Huber, Generalsekretär der Pharmig

Apps machen das Leben leichter

„Grundsätzlich muss man sagen, dass Apps auf Basis der Smartphones unser Leben wirklich verändert, es vereinfacht haben. Wir kommen damit schneller an Informationen. Daher benützen wir Apps für viele Dinge des täglichen Lebens. Es ist ein guter und logischer Schritt, dass Apps auch im Gesundheitswesen bei der Begleitung von Therapien oder im Bereich Gesundheitsprävention eine Rolle spielen“, sagt Dr. Jan Oliver Huber, Generalsekretär der Pharmig.

Informationsdefizit verringern

Den Einsatz von Apps im Gesundheitsbereich hält Huber aus vielerlei Gründen für sinnvoll: „Das Bewusstsein und die Erkenntnisse über Gesundheit und Krankheit sind in Österreich nicht besonders gut ausgeprägt. Es gibt im Bildungswesen, in der Schule etc. bedauerlicherweise zu wenig Information über das Gesundheitswesen an sich, über die Bedeutung von Gesundheit, über Gesundheitsprävention, über Anlaufstellen und Einrichtungen, wenn man krank ist, über die Funktion des niedergelassenen Bereiches etc. Über Apps kann man solche Grundinformationen relativ unkompliziert zur Verfügung stellen“, erläutert Huber. Zudem, so der Pharmig-Generalsekretär weiter, sei das generelle Interesse an Gesundheit in den letzten Jahren deutlich ge-

stiegen. Gesundheits-Apps können seiner Ansicht nach durchaus dazu beitragen, diesen begrüßenswerten Prozess weiter zu fördern. „Gesundheits-Apps sind wichtige Ratgeber, mit denen wir Informationen, die wir in der Schule nicht gelernt haben, nachholen können“, ist Huber überzeugt.

Gut begleitet durch den Alltag

„Gesundheits- oder Patienten-Apps können sicherlich einen entscheidenden Mehrwert für die Patienten sowohl in der Gesundheitsprävention als auch im Management von Erkrankungen darstellen. Für eine erfolgreiche Therapie ist schließlich eine gewissenhafte und genaue Einnahme der Medikamente sehr wichtig. Durch die Verwendung derartiger Apps können ideale Voraussetzungen dafür geschaffen werden. Ich sehe deshalb Patienten-Apps sowohl für den behandelnden Arzt als auch für den Patienten als eine wichtige Unterstützung“, erklärt ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas Szekeres, Präsident der Ärztekammer für Wien.

Dies sieht auch Huber so und nennt zwei Beispiele: „Ich denke hier unter anderem an die Apo-App der Österreichischen Apothekerkammer, die z.B. Apotheken in der Umgebung des Users oder Apotheken, die gerade Nachtdienst haben, anzeigt. Solche Informationen sind sehr, sehr hilfreich und manchmal vielleicht sogar lebensrettend. Ein anderes Beispiel ist die App ‚Meine Medizin‘, die Patienten an ihre Medikamenteneinnahme erinnert.“

Auch Mag. Monika Haider, Multichannel & New Technology Manager bei Novartis Pharma GmbH, sieht Smartphones als tägliche Begleiter durch den Alltag. „Gerade der digitale Gesundheitsbereich erfährt hier eine große Beliebtheit, egal, ob es sich um digitale Bewegungsangebote wie unsere Physio Vital App (siehe Kasten) oder um Services zur Unterstützung der regelmäßigen Medikamenteneinnahme handelt“, so Haider.

Förderung der Compliance

In dem Feature der Medikamentenerinnerung sieht Huber den größten Benefit von Apps wie „Meine Medizin“ (siehe Kasten). Der User gibt dabei in die App ein, welches Medikament er einnimmt, oder macht ein Foto der Medikamentenpackung und wird in weiterer Folge regelmäßig an die Einnahme erinnert.

„Gerade wer täglich ein oder sogar mehrere Medikamente einnehmen muss, läuft immer Gefahr, ab und zu einmal darauf zu vergessen. Mit der Erinnerung durch eine App

passiert das nicht. Das bedeutet, dass der Patient therapietreu ist, was den Krankheitsverlauf positiv beeinflusst“, betont Huber. Apps wie „Meine Medizin“ ermöglichen zudem auch ein besseres Verständnis des Zusammenhangs zwischen Einnahmeverhalten und Befinden und stellen zudem eine hilfreiche Gesprächsgrundlage für den Arztbesuch dar.

„Es bringt nichts, wenn die App zwar alles kann, aber niemand sie bedienen kann. Das heißt, der Spagat zwischen Komplexität und einfacher Handhabung muss gelingen.“

Patrik Inzinger, Geschäftsführer und UI-Designer bei appointmed



© www.tonygig.com

Auch Szekeres sieht viele Vorteile von Apps für die Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient sowie für die Therapietreue. „Mit ‚Meine Medizin‘ können Patienten einfach und jederzeit relevante Gesundheitsdaten selbst generieren, sammeln und bei Bedarf ihrem Arzt oder ihren Angehörigen verfügbar machen. Zentrale Elemente sind dabei die Verlaufsübersicht über die Medikamenteneinnahme und die bereits erwähnte Erinnerungsfunktion. Sie sollen die Compliance und damit die Wirksamkeit der von den Ärzten verordneten Medikamente erhöhen. Das erleichtert dem Arzt die Kontrolle der Therapie und erspart dem Patienten unnötige Krankheitsrückfälle aufgrund nicht eingenommener Medikamente“, ist Szekeres überzeugt.

Apps füllen Informationslücke

„Die Situation beim Arzt ist für die Patienten ungewohnt. Sie sind krank, zudem vielleicht auch nervös und unsicher. Weiters kommuniziert der Arzt nicht immer in der gleichen Sprache wie der Patient, d.h. eventuell versteht der Patient nicht alles, was ihm gesagt wird, oder merkt sich nicht alles.“

Mission T1D für Kinder und Jugendliche mit Diabetes



© Harald Richter

Entwickler: Sanofi

Download unter:

www.diabetesportal.at/services/t1d-app/

„Mission T1D ist seit Februar 2016 verfügbar. Seit der Einführung haben wir stetig wachsende Download-Zahlen und bekommen viel positives Feedback – in diesem Fall vor allem von den Eltern betroffener Kinder“, berichtet **Mag. Doris Madlberger, Head of Governmental Affairs, Patient Advocacy & Communication, Sanofi Österreich**

Nachfragen wollen aber nicht alle Patienten oder die Fragen treten erst später auf. Dies kann sich negativ auf die Therapietreue auswirken“, erläutert Huber.



© Franz Pfluegl

„**Gesundheits-Apps können die Therapietreue der Patienten, z.B. über eine Erinnerungsfunktion zur Medikamenteneinnahme, erhöhen.**“

Univ.-Prof. Dr. Thomas Szekeres, Präsident der Ärztekammer für Wien

Gesundheits-Apps stellen auch diesbezüglich seiner Meinung nach eine deutliche Verbesserung dar, weil sie genau hier wichtige Informationen liefern können: Was ist das für ein Medikament, das mir der Arzt verschrieben hat? Was kann es? „Das könnten die Patienten natürlich auch den Arzt oder Apotheker fragen, aber viele Menschen scheuen sich davor bzw. wissen gar nicht so genau, was sie fragen sollen. Eine App als digitaler Begleiter umgeht genau diese Hemmschwelle. Hier erhält der User unkompliziert Informationen – und wird sich aufgrund dieser Information bewusster, wie er mit der allfälligen Erkrankung oder mit seiner Gesundheit generell umgehen sollte“, betont Huber.

Apps müssen leicht bedienbar sein

Doch worauf kommt es bei Gesundheits-Apps an, damit diese ihre Ziele – die Gesundheit der User zu fördern oder sie als Begleiter bei Erkrankungen hilfreich zu unterstützen – erfüllen können? Dazu Patrik Inzinger, Geschäftsführer und User-Interface-(UI-)Designer bei appointmed (www.appointmed.com) und unter anderem für das Design der Ärzte-Fortbildungsapp „die Punkte:on“ verantwortlich: „Als Designer geht es mir bei der Gestaltung von App-Oberflächen und anderen digitalen Serviceangeboten darum, dass das Ergebnis nicht nur optisch ansprechend ist, sondern im Vordergrund steht auch ganz klar die Bedienbarkeit, die sogenannte Usability. Auch wenn die Technikaffinität bei den Menschen zunimmt, wissen wir, dass es – gerade für ältere Menschen – schwierig sein kann, mit den Entwicklungen mitzuhalten. Zudem will kaum jemand vorher Bedienungsanweisungen lesen müssen. Die digitalen Angebote müssen daher von der ersten Sekunde an intuitiv zu bedienen sein.“

Gerade im Gesundheitsbereich stellt dies eine Herausforderung dar, adressiert man bei Gesundheits-Apps doch zumeist eine breite Zielgruppe, darunter viele ältere Menschen und natürlich auch viele technisch weniger versierte User. „Diese müssen“, betont Inzinger, „genauso abgeholt werden und mit den Gesundheits-Apps gut zurechtkommen – sonst nutzen sie diese ja nichts. Daher sind sogenannte ‚Onboarding-Prozesse‘ wichtig, d.h. wenn man die App aufruft, zeigt diese in wenigen Schritten, wie sie funktioniert und was der User mit ihr machen kann.“

Für die Gestaltung von Gesundheits-Apps bedeutet dies, wie bei anderen Apps auch, auf die Kernkompetenzen – was will ich mit der App erreichen, wofür soll der User sie nutzen (Krankheitsmanagement, Gesundheitsvorsorge, Fortbildung etc.) – zu setzen und die App nicht zu überladen, so der Digital-Designer weiter. „Natürlich sollten technikaffine Nutzer sich im Idealfall mit der App nicht langweilen. Doch gerade bei Gesundheits-Apps, die an eine sehr heterogene Zielgruppe gerichtet sind, ist es meiner Meinung nach wichtiger, dass möglichst jeder die App bedienen und damit nutzen kann“, erklärt Inzinger.

Datenschutz beachten!

Für die Hersteller von Gesundheits-Apps ist Datenschutz eines der wichtigsten Themen. „Als Hersteller einer App sollte man immer nur auf jene Daten und Sensoren zugreifen, die auch wirklich benötigt werden“, unter-

Meine Medizin – App für das selbstständige Krankheitsmanagement von Patienten



© Michael Rausch-Schott

Entwickler: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH

Download unter:
www.medmedia.at/apps/meine_medizin/

Funktionen:

- Dokumentation und Erinnerung Medikamenteneinnahme
- Symptomtagebuch
- Befundablage

Downloads alte und neue Version – April 2013 bis 5. Juli 2016:

Apple: 5.920 / Google: 7.165

Gesamt: 13.085

Update Downloads – 21. März bis 5. Juli 2016:

Google: 195 / Apple: 158

Gesamt: 353

„Bei ‚Meine Medizin‘ legen wir großen Wert auf Datenschutz, daher erfolgt nur eine lokale Abspeicherung auf dem Smartphone und nicht auf unserem Server. Allerdings müssen die Daten beim Wechsel des Smartphones direkt oder via Cloud auf das neue Gerät übertragen werden. Rückmeldungen von Usern zeigen uns, dass optische Anmutung und Bedienbarkeit der App überzeugen. Dokumentenablage, Medikamenten- und Symptomtagebuch werden als nützlich empfunden“, berichtet **Dr. Christian Maté, Digital-Experte beim MedMedia Verlag.**

streicht Michael Steiner, Geschäftsführer von aaa – all about apps GmbH (www.allaboutapps.at). Im Umkehrschluss sollte es den User einer App stutzig machen, wenn eine App nach einer Berechtigung (z.B. GPS) fragt, ohne einen konkreten Grund dafür zu benötigen (z.B. Abfrage von GPS, obwohl es keine Kartenfunktion gibt). „Ein weiteres Thema beim Datenschutz ist der Speicherort der Daten, also Smartphone (lokal) oder extern in der Cloud. Wenn Daten in der Cloud gespeichert werden, sollten Patienten grundsätzlich vorsichtig sein. Es gilt speziell darauf zu achten, in welchem Land die Daten gespeichert werden, sprich, ob sich diese Länder auch unseren strengen Datenschutzrichtlinien unterwerfen“, erläutert Steiner.

Klassifizierung von Gesundheits-Apps

„Als Patient sollte man zudem immer darauf achten, wer der Herausgeber einer App ist. Dies sagt oft viel über die Qualität der App aus. Beispielsweise kann man davon ausgehen, dass die Inhalte aus medizinischer Sicht wertvoller sind, wenn sie von der Österreichischen Ärztekammer stammen als von einem chinesischen Einzelunternehmer“, so Steiner.

Auf Herstellerseite ist ein wichtiger Aspekt, ob es sich bei der Applikation um ein Medical Device handeln könnte. Steiner dazu: „Dies hängt vom Funktionsumfang ab. Erfolgt eine Klassifizierung als Medical Device, gelten für Herausgeber und Entwickler strenge Richtlinien hinsichtlich Dokumentation, Entwicklung und Qualitätssicherung.“

Auch Haider betont: „Mit unseren Apps möchten wir sowohl Patienten als auch Ärzten einen Service mit Mehrwert bieten. Hohe Qualitäts- und Sicherheitsstandards sind für uns bei der Entwicklung von Gesundheits-Apps besonders wichtig. Aus diesem Grund hat sich Novartis Pharma letztes Jahr in Wien dazu entschlossen, die Zertifizierung nach ISO 13485 und Europäischer Richtlinie 93/42 durchzuführen, um Medizinprodukte-Apps anbieten zu können. Wir haben beispielsweise eine App, die den Arzt dabei unterstützt, die richtige Dosierung für seinen Patienten zu ermitteln.“

Die digitale Revolution geht weiter ...

Die Anzahl und die Bedeutung von Gesundheits-Apps werden sicher in den nächsten Jahren weiter zunehmen, da die fortschreitende Technologie viele neue Möglichkeiten eröffnen werde, ist Huber überzeugt und kann sich revolutionäre Entwicklungsschritte aufgrund neuer technischer Möglichkeiten vorstellen.

Dies sieht Inzinger ähnlich: „Meiner Ansicht nach wird es in den nächsten Jahren weiterhin zunehmend mehr Gesundheits-Apps geben. Allerdings findet gerade in den USA eine kleine Abkehr von Apps statt; dabei geht es aber eher darum, dass diese in Zukunft nicht mehr in App Stores heruntergeladen werden, sondern direkt auf Smartphones, Tablets oder Computer mittels einfachem Web-Browser aufgerufen werden. Diese Entwicklung wird es sicher auch bei uns geben, sie erleichtert den Zugang zu digitalen Lösungen.“

„Es wird für viele Anwendungsfälle nicht mehr notwendig sein, dass man physisch vor Ort erscheint, sondern man wird digital betreut werden. Hierfür werden die verschiedensten Gesundheits- und Medizin-Apps zum Einsatz kommen.“



Michael Steiner, Geschäftsführer von aaa – all about apps

Grundsätzlich ist Inzinger überzeugt, dass der Gesundheitsbereich in Zukunft immer serviceorientierter werden wird, was sich in digitalen Lösungen wie Chat-Funktionen bei Gesundheitseinrichtungen, Online-Terminvereinbarung bei Ärzten etc., die immer mehr Verbreitung finden werden, niederschlagen werde. „Dies sind alles Online-Lösungen, die Ärzten und Patienten das Leben erleichtern und einen weiteren Schritt in Richtung Telemedizin darstellen – eine Entwicklung, die in einer Gesellschaft, die zunehmend digitaler wird, eine immer größere Rolle spielen wird“, so Inzinger abschließend.

Auch Steiner bewertet den Bereich Digital Health als einen der am stärksten wachsenden Märkte, in dem es noch enorm viel Potenzial gibt. Die Herausforderungen sieht er in der starken Regulierung, der Behändigkeit großer Organisationen und Unternehmen sowie in der fehlenden Forcierung des Themas durch Bund und Länder. ■

Physio Vital App



Entwickler: Novartis Pharma

Download unter: www.physio-vital.at

„Wir sind überwältigt über den Erfolg von Physio Vital und freuen uns, dass sehr viele Patienten die App regelmäßig nutzen. Damit tragen sie aktiv zur eigenen Gesundheit bei. Die App wurde mit dem Ziel entwickelt, Patienten mit z. B. Knieschmerzen als Ergänzung zur Physiotherapie optimal zu begleiten. Physio Vital ist die erfolgreichste Patientenapp von Novartis.“, berichtet **Mag. Monika Haider, Multichannel & New Technology Manager, Novartis Pharma.**