

**Digitale Transformation gestalten**

**Schmerz-Apps selbstbestimmt nutzen**  
**Was können Schmerz-Apps und digitale Lösungen?**  
*Dr. Ursula Kramer, Apothekerin, MBA*  
*HealthOn, sanawork Gesundheitskommunikation, Freiburg*



### Interessenkonflikt

*Dr. rer. nat. Ursula Kramer, Pharmazeutin, MBA*

  
sanawork Gesundheitskommunikation, Freiburg  
• Geschäftsführerin

  
Informations- und Bewertungsplattform für Gesundheits- & Medizin-Apps  
• Gründerin der Plattform  
• HealthOn Verein, Präsidentin

AG Digital Health, Deutsches Netzwerk Versorgungsforschung e. V.  
• Sprecherin, gemeinsam mit Prof. H. C. Vollmar, Jena



2



## Sind Apps eine Lösung für Schmerzpatienten?

Wecken Hoffnungen

### Chronischer Schmerz

- Komplexes Krankheitsbild
- Multimodale Therapie
- viele Betroffene
- Defizitäre Versorgung<sup>1</sup>
- Große Zugangshürden zu schmerztherapeutischer Versorgung

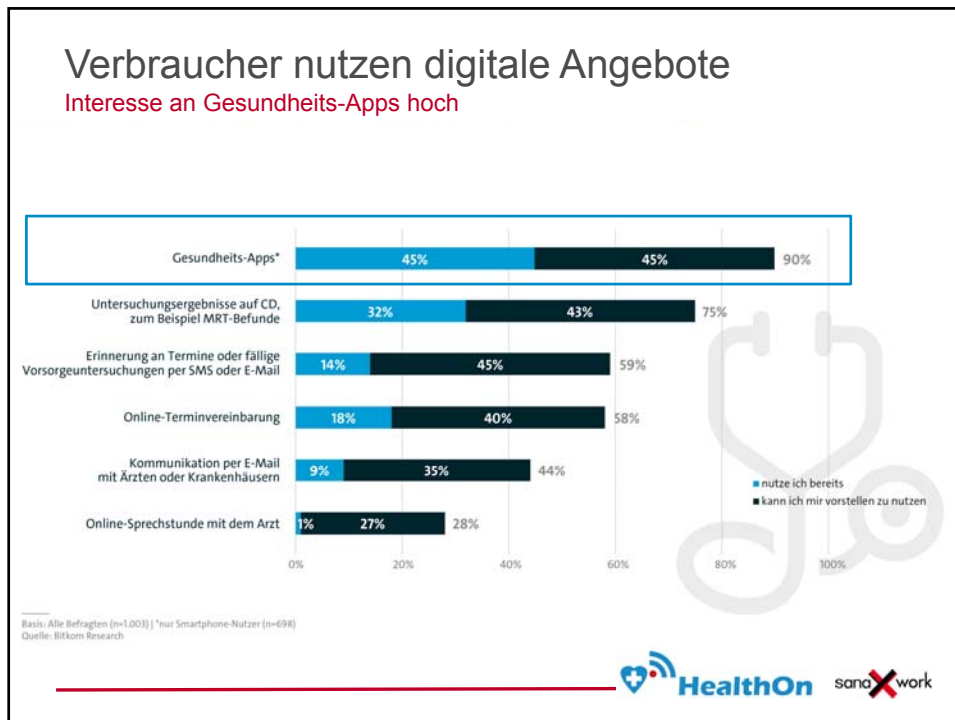
### Rationale für Schmerz-Apps

- Weite Verbreitung von Smartphones
- großes Interesse an Gesundheits-Apps<sup>2</sup>

**Bessere Erreichbarkeit von Schmerzpatienten dank Apps?**



(1) Nationales Versorgungsforum Schmerz. 12.11.2015, Berlin  
(2) Bitkom Research. Fast jeder 2. nutzt Gesundheits-Apps



### Sind Apps eine Lösung für Schmerzpatienten?

Schmerz-Apps bieten Unterstützungen auf vielen Ebenen

- Transparenz über schmerztherapeutische Versorgung
  - ▶ *Therapeutensuche*
- Wissen** über chronische Schmerzen
  - ▶ interaktiv, individuell, audiovisuell
- Digitales **Schmerztagebuch**
  - ▶ Überall, einfach dokumentierbar
  - ▶ Auswertungen, Teilen der Daten mit Dritten
- Anleitung** zu Bewegungs- & Entspannungsübungen
  - ▶ Überall, audiovisuell, Lernfortschritt
- Erinnerung** an Medikation, Termine, Übungen etc.
  - ▶ Rund um die Uhr, individuell
- Austausch mit anderen Betroffenen**
  - ▶ Rund um die Uhr, individuell
- Motivation & Feedback**
  - ▶ Impulse zur Verstetigung von Verhalten
  - ▶ Zusammenhänge erkennen zw. Verhalten/Umwelt/Medikation & Schmerz

<https://www.healthon.de/testberichte>

HealthOn sanawork

6

## Gesundheits-Apps selbstbestimmt nutzen

Status Quo – Markttransparenz

„...eigenständig,  
eigenverantwortlich,  
nach eigenem Willen.“  
**Duden**






- Welche Apps gibt es für mich als Schmerz-Patient?



7



## Das „Gesundheits-App-Dilemma“

Wenige „relevante“ Apps – kaum auffindbar



2.981.487	Jede <b>23.</b> App ist eine Gesundheits-App*
132.476	Jede <b>230.</b> App ist eine deutschsprachige Gesundheits-App
13.079	Jede <b>2.500.</b> App ist eine deutschsprachige Gesundheits-App mit mehr als 50.000 Downloads
1.192	

Quelle: HealthOn Health-App Dashboard Feb. 2017, Gesundheits-Apps – App in den Kategorien „Gesundheit & Fitness“ sowie „Medizin“, Google Play  
[https://www.healthon.de/health-app\\_dashboard](https://www.healthon.de/health-app_dashboard)





## Gesundheits-Apps selbstbestimmt nutzen

Status Quo – Markttransparenz



eigenständig,  
eigenverantwortlich,  
nach eigenem Willen  
**Duden**

- Kann ich den Informationen/Empfehlungen vertrauen?
- Schützt die App meine (Datenschutz-)Rechte, meine Sicherheit?



Eine Überprüfung auf fachliche Richtigkeit erfolgt **nicht!**



Ein Nutznachweis erfolgt – auch bei regulierten, CE-gekennzeichneten Apps - **nicht!**

11



## Was ist eine „gute“ Schmerz-App?

Orientierungsmöglichkeiten für Patienten



1 Risiko checken

2 Vertrauenswürdigkeit & Sicherheit einschätzen

3 Apps selbstbestimmt auswählen & nutzen

<https://www.healthon.de/checkliste>



## Risiko einer Gesundheits-App verstehen

Voraussetzung für selbstbestimmte Nutzung

### Funktionen: Was kann die App?

- z. B. Informieren**  
Tipps, Grenzwerte, Begriffserklärungen
- z. B. Tagebuch führen**  
Impfungen, Arzttermine, Gesundheitsdaten, Schritte, etc.
- z. B. Motivieren**  
Erinnern, Feedback
- z. B. Teilen**  
Gesundheitsdaten z. B. Gewicht, Blutdruck, Blutzucker, etc.

### Ziele: Wobei hilft mir die App?

### Wie nutze ich die App?

einmal

selten

dauerhaft

Kramer, U. Wie gut sind Gesundheits-Apps? [Aktuell Ernährungsmed 2017; 42\(03\): 193-205. DOI: 10.1055/s-0043-109130](#)

## Risiko einer Gesundheits-App?

Abhängig von der Vertrauenswürdigkeit des Anbieters

### Wer ist Anbieter der App?

- Krankenkasse Unabhängigkeit?
- Arzneimittelhersteller Interessenskonflikte?  
Vertrauen?
- Selbsthilfeorganisation
- Sonstige, z. B. Verlage, Agenturen, App-Hersteller

### Was kostet die App?

Kaufpreis?  
In-App-Käufe?

Gesundheitsdaten?

Kramer, U. Wie gut sind Gesundheits-Apps? [Aktuell Ernährungsmed 2017; 42\(03\): 193-205. DOI: 10.1055/s-0043-109130](#)

## Potentielles Risiko hoch?

Prüfung der Basisangaben zu Qualität & Transparenz besonders wichtig

**F Z N A K**

**Algorithmus**

$(F1+F2+F3+...)$   
 $\times Z \times N \times A \times K = V1 \text{ bis } V4$

**Gesundheits-Apps:**  
**Risikoklasse 1 - 4 (0 bis >70)**

F = Unterstützungsfunktionen der App (dokumentieren, erinnern, Daten teilen, etc.)  
 Z = Vorrangiges Gesundheitsziel der App (Fitness, Gesundheitsvorsorge, Krankheitsbewältigung, Diagnose & Therapie, etc.)  
 N = Nutzungshäufigkeit der App (einmalig, selten, dauerhaft)  
 A = Anbieter der App (bekannt, unbekannt, vertrauenswürdig)  
 K = Kosten der App (kostenlos/kostenpflichtig)  
 V = Vertrauensklasse der App: V1 (0-20), V2 (20-50), V3 (50-70), V4 (>70)

Kramer, U. Wie gut sind Gesundheits-Apps?  
 Aktuel Ernährungsmag 2017; 42(03): 193-205. DOI: 10.1055/s-0043-109130

## Kriterien zur Prüfung von Qualität & Unabhängigkeit

Was Patienten selbst prüfen können: Angaben des Anbieters


Datenschutzhinweis	Schutz der Nutzerdaten/ Gesundheitsdaten?			<p><b>Checkliste:</b>                  „Gute“ Gesundheits-Apps finden:  <a href="http://www.healthon.de/checkliste">www.healthon.de/checkliste</a></p>
Autorenangaben	Sachverständigkeit?			
Quellenangaben	Unabhängigkeit?			
Werbefrei	Haftung?			
Finanzierungsangaben				
Kontaktdaten				
Impressum				

<https://www.healthon.de/ehrenkodex>  
 ebm-Netzwerk: Leitlinien Qualität von Gesundheitsinformationen, 02/2017



## Schmerz-Apps Status Quo 09/2017

Derzeitiges Angebot für deutschsprachige Patienten



- ▶ Wie viele Schmerz-Apps gibt es? In welchen Indikationen?
- ▶ Welche Unterstützungsansätze bieten sie?
- ▶ Wie hoch ist das potentielle Risiko für Nutzer?
- ▶ Wie groß ist die Nachfrage?
- ▶ Wie schneiden die Apps in Punkto Qualität & Transparenz ab?
- ▶ Wer sind die Anbieter?
- ▶ Wie viele Schmerz-Apps sind CE-gekennzeichnet?

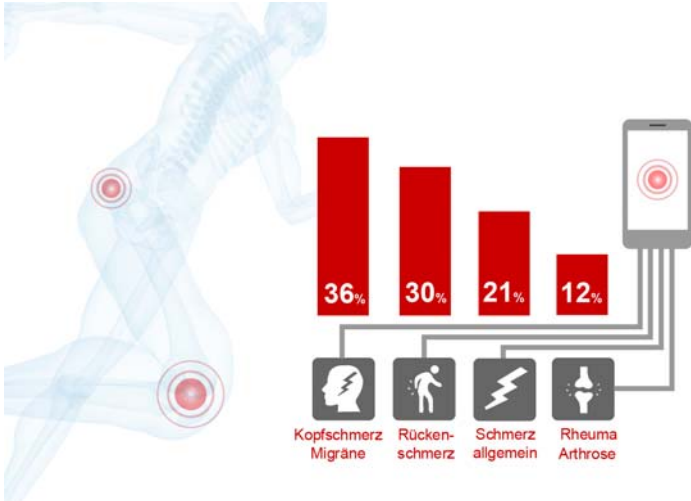
<https://www.healthon.de/testberichte>

HealthOn sanowork

17

## Schmerz-Apps: Für welche Indikationen?

33 Schmerz-Apps, deutschsprachig, kostenlos, Google Play, Stand 09/2017

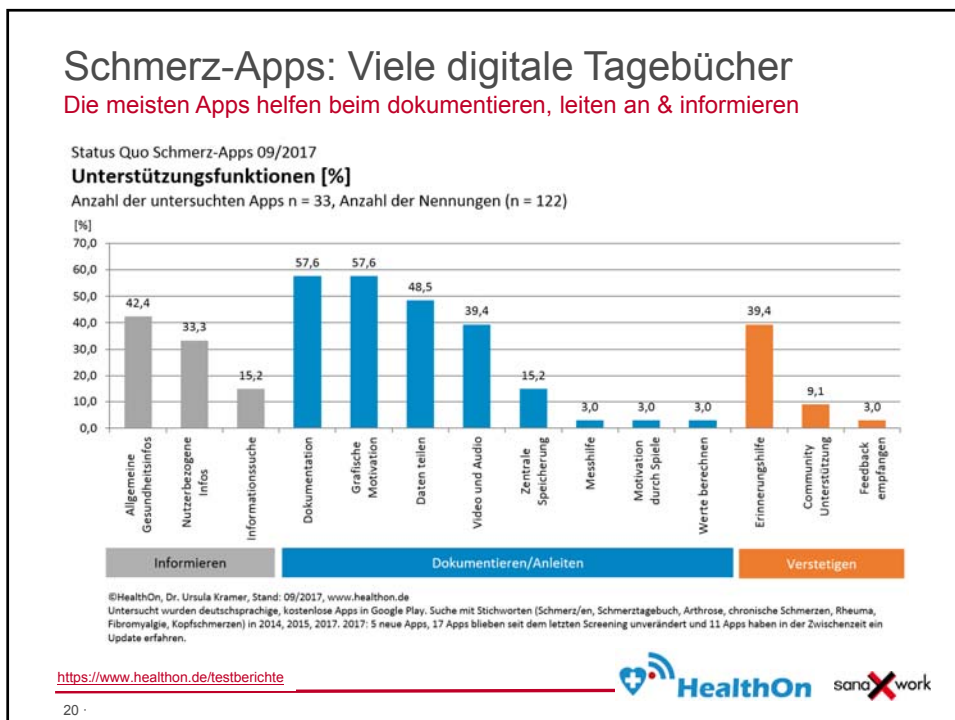
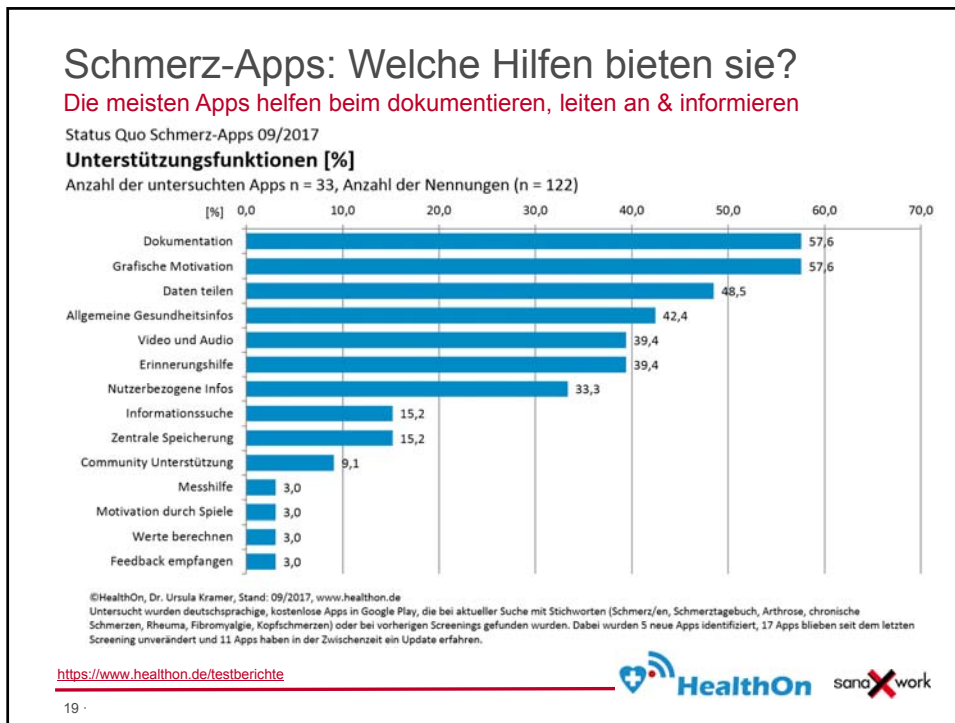


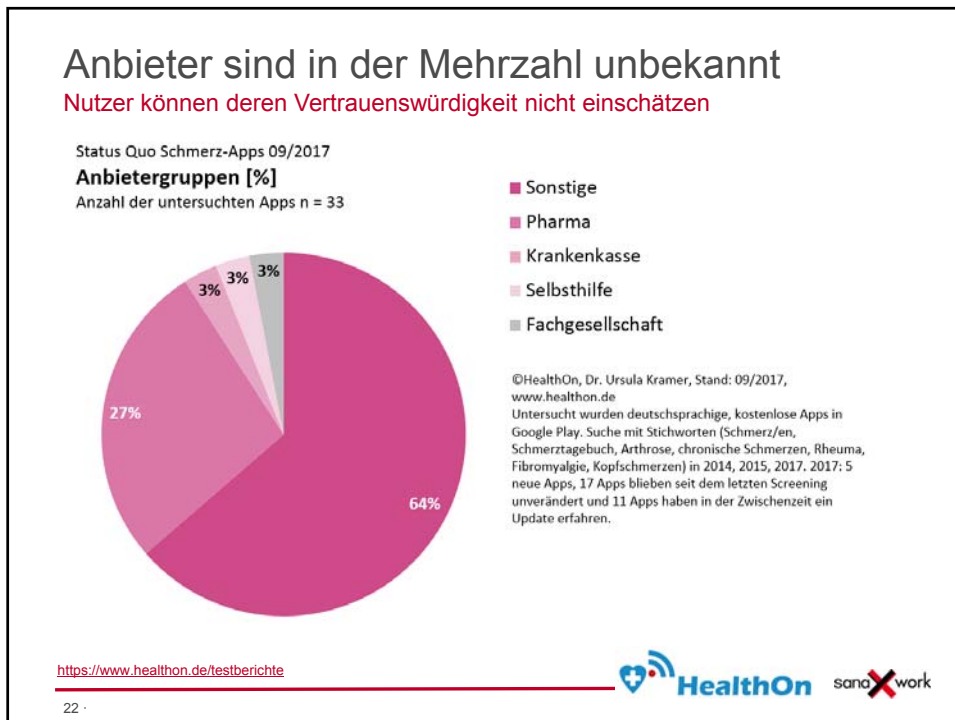
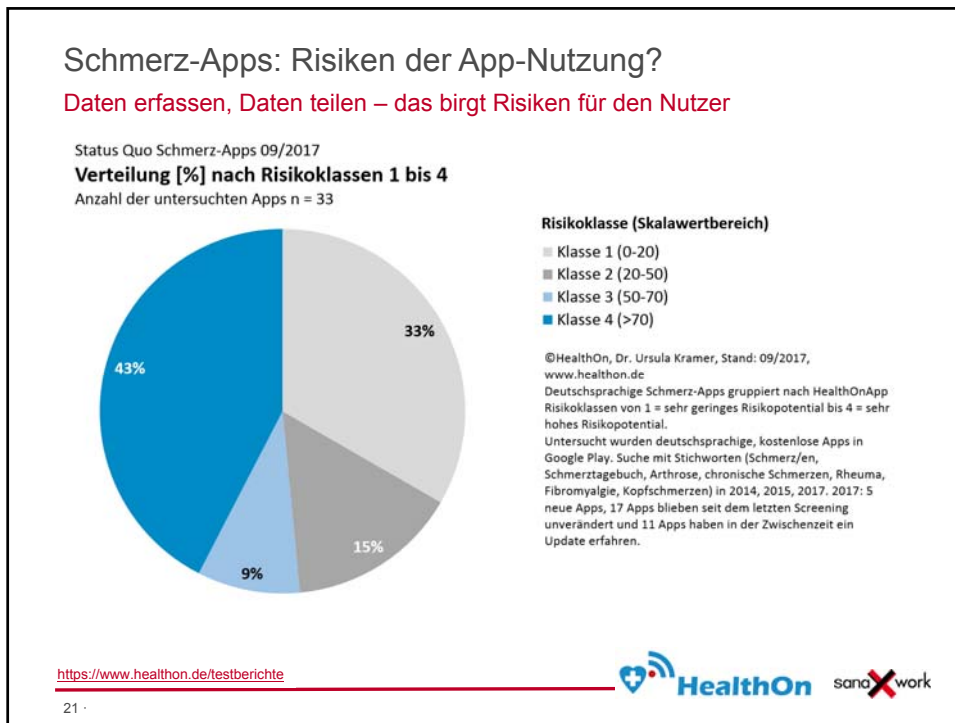
Indikation	Anteil
Kopfschmerz Migräne	36%
Rücken- schmerz	30%
Schmerz allgemein	21%
Rheuma Arthrose	12%

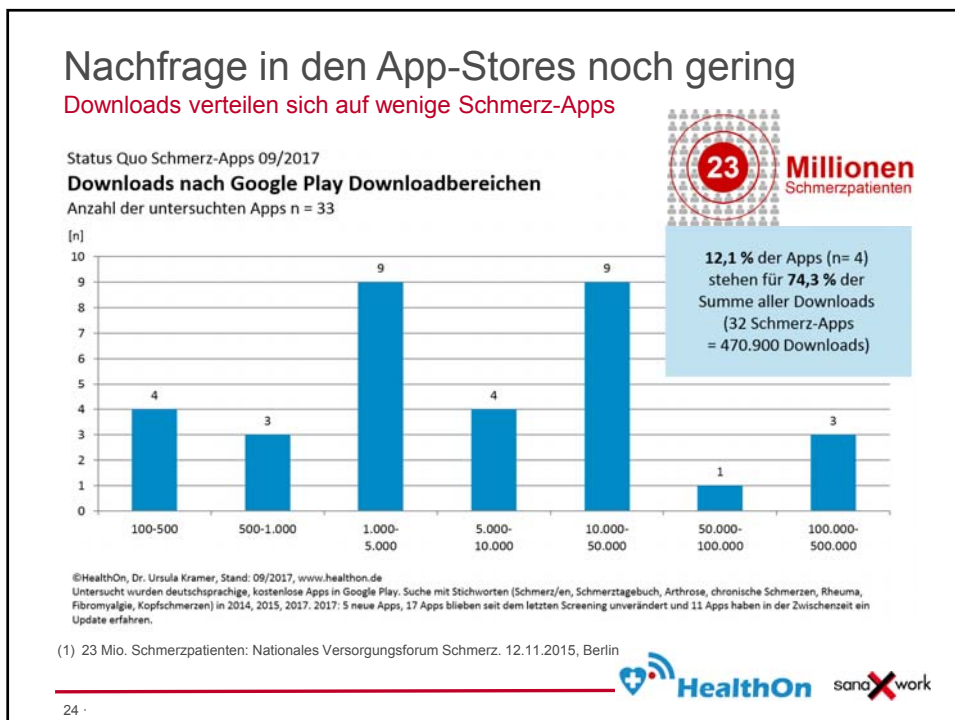
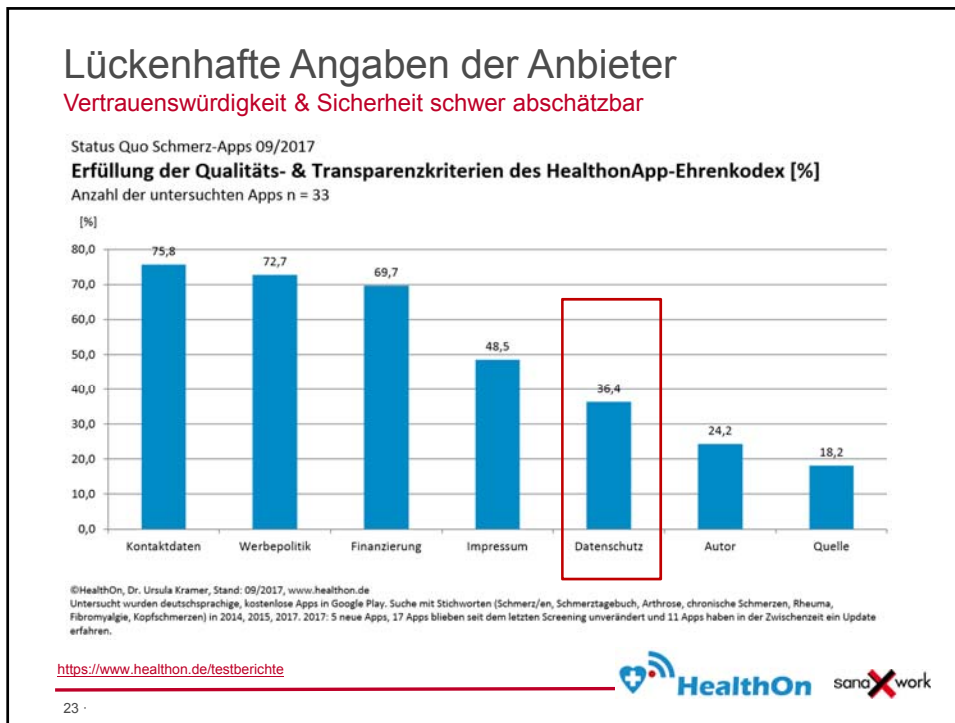
Status Quo Schmerz-Apps 09/2017  
[www.Healthon.de](http://www.Healthon.de) Copyright Dr. Ursula Kramer

HealthOn sanowork

18







## Sind Apps eine Lösung für Schmerzpatienten?

Viele Hürden – für Schmerzpatienten & Schmerztherapeuten

**Transparenz & Qualität**

- ▶ Welche App für mein Problem?
- ▶ Welche ist **vertrauenswürdig**?
- ▶ Welche unterstützt mich **wirksam**?
- ▶ Welche schützt mich & meine Daten?
- ▶ Welche wird erstattet?

**Arzt-Patientenkommunikation**

- ▶ *Nutzennachweis?*
- ▶ *Anbindung an die Regelversorgung?*
- ▶ *Sicherer Datenaustausch?*
- ▶ *Haftung?*
- ▶ *Honorierung?*
- ▶ *Erstattung?*

<https://www.healthon.de/testberichte>

HealthOn sanowork

25

## Health-Apps selbstbestimmt nutzen

Was brauchen wir.. Neben einer elektronische Patientenakte (ePA, TI)

**Digital Health Literacy stärken**

- ▶ Von Nutzern: Patienten/Verbraucher
- ▶ Von Therapeuten/Behandlern

**Einfacher Zugang zu Health-App-Finder/-Suche**

- ▶ Verständlich, unabhängige, qualitätsgesicherte, nutzerorientierte Informationen
- ▶ Gestufte Informationstiefe – für Patienten & Therapeuten
- ▶ Hohe Sichtbarkeit – App-Finder auf Websites von Ärzten, Apothekern, Krankenkassen

**Kooperative (Weiter-)Entwicklung von Qualitätskriterien**

- ▶ Einbindung aller Stakeholder, med. Fachgesellschaften
- ▶ Evaluation von Nutzen von Medizin-Apps
- ▶ Evaluation der Informationsangebote

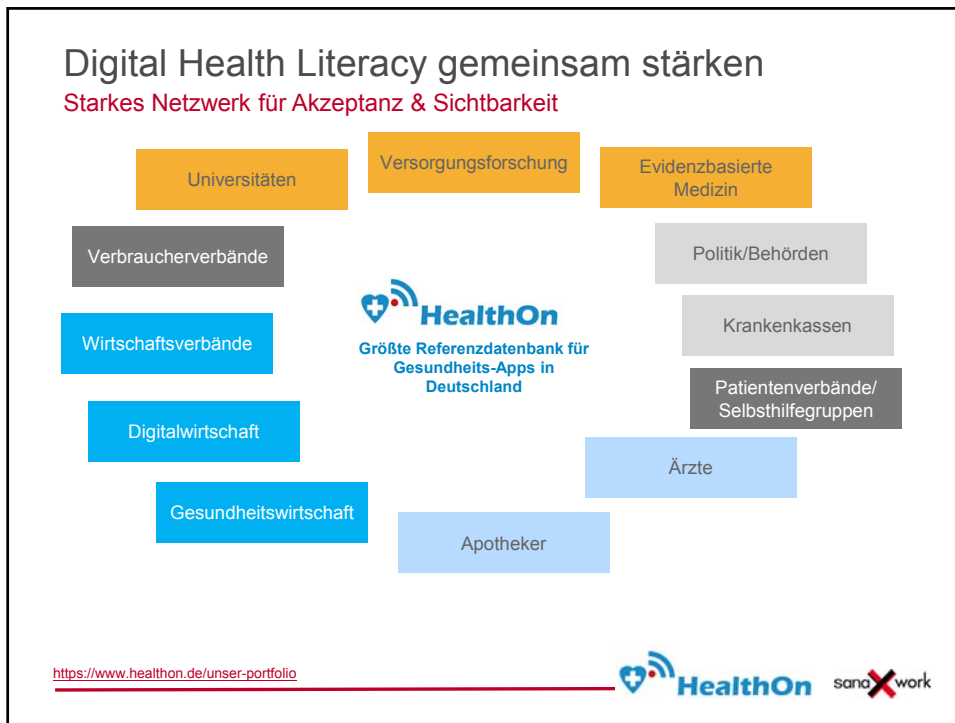
**Finanzierungsmodelle**

- ▶ Für die digitalen Angebote und deren Nutzung
- ▶ Für die qualitätsgesicherten Informationen & Orientierungshilfen auf App-Portalen

<https://www.healthon.de/testberichte>

HealthOn sanowork

26



### Chancen nutzen, Risiken verantwortlich steuern

**Kontakt**  
HealthOn  
c/o sanowork Gesundheitskommunikation  
Dr. Ursula Kramer  
Telefon: 0761 151548-0  
[ursula.kramer@healthon.de](mailto:ursula.kramer@healthon.de)  
Emmy-Noether-Str. 2 · 79110 Freiburg

**Studie**  
Gesundheits- & Versorgungs-Apps 2015  
Universität Freiburg &  
sanowork Gesundheitskommunikation  
<https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/24464/Datei/143235/Studie-Gesundheits-und-Versorgungs-Apps.pdf>

**Healthon**  
@UrsulaKramer12

HealthOn sanowork

28