

# MEHR GESUNDHEIT DURCH NEUE MEDIEN?

Mag. Andrea Fried  
Bundesgeschäftsführerin ARGE Selbsthilfe Österreich

**"Heute"**: Wie finden Sie Ausgleich?

**Oberhauser**: "In dem ich mit meinem Hund Felix spazieren gehe oder ganz bewusst an nichts Berufliches denke. Und ich versuche, 10.000 Schritte am Tag zu gehen."

**"Heute"**: Zählen Sie die Schritte?

**Oberhauser**: "Ich habe eine App [zeigt ihr Smartphone, darauf: 8.990]."

# Fitbit

# Gesundheits-Apps

- D: ca. 50 % aller über 14-Jährigen besitzen ein Smartphone
- durchschnittlich sind 17 Apps installiert
  
- USA: 19 % der Smartphone-Besitzer haben eine Gesundheits-App installiert

Quelle: V. Scherenberg, U. Kramer; in: Dr. med. Mabuse 205 September/Oktober 2013

# Einsatzgebiete

- Fitness- und Trainingsdaten (38 %)
- Essverhalten (31 %)
- Gewichtsverlauf (12 %)
- Menstruationszyklus (7 %)
- Blutdruckdaten (5 %)

Quelle: V. Scherenberg, U. Kramer; in: Dr. med. Mabuse 205 September/Oktober 2013

- Quit smoking healthline best apps

# Noom Coach – Gesund abnehmen



# Definition Gesundheits-Apps

orientiert an WHO-Gesundheitsbegriff

Mobile Applikationen, die zum Ziel haben,  
das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden  
positiv und nachhaltig auf Basis  
wissenschaftlicher Erkenntnisse zu beeinflussen.

Quelle: V. Scherenberg, U. Kramer; in: Dr. med. Mabuse 205 September/Oktober 2013



# European Directory of Health Apps 2012-2013

200 Gesundheits-Apps zu  
64 unterschiedlichen Zwecken

- Suche nach Behinderten-Toiletten
- Scanner für Muttermale
- Blutdrucktagebücher
- Erfassen des Alkoholkonsums
  
- ..... und ... und ... und

# Kategorisierung Gesundheits-Apps

Zielgruppe	Anwendungsbereich	
Laien/ Gesunde	Gesundheitsförderung: Apps zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen & Schutzfaktoren für Gesundheit	Gesundheits-Apps
Laien/ Gesunde	Primärprävention: Apps für Gesunde ohne gesundheitliche Risikofaktoren	
Laien/ Gesunde	Sekundärprävention: Apps für Gesunde mit gesundheitlichen Risikofaktoren	
Laien/ Betroffene	Tertiärprävention: Apps für bereits (chronisch) Erkrankte	Medizin-Apps
Laien/ Angehörige	Tertiärprävention: Apps für (pflegende) Angehörige	
Experten	Tertiärprävention: Apps für medizinische und pflegerische Experten	

Quelle: V. Scherenberg, U. Kramer; in: Dr. med. Mabuse 205 September/Okttober 2013, S 46

# Medizinische Apps

Apps, die einem eindeutigen medizinischen Zweck dienen, sind **Medizinprodukte** laut Richtlinie 93/42/EWG

Abgrenzung schwierig

Leitfaden der EU-Kommission (2012) MEDDEV 2.1/6\*:

„... Anwendung durch oder am Menschen ... u.a. für Erkennen, Verhüten, Überwachen oder Behandeln von Krankheiten und Verletzungen“

\* [www.ec.europa.eu/health/medical-devices/files/meddev/2\\_1\\_6\\_ol\\_en.pdf](http://www.ec.europa.eu/health/medical-devices/files/meddev/2_1_6_ol_en.pdf)

# Risiken und Nebenwirkungen

- Fehlende medizinische Zertifizierung
- Mangelnde Zuverlässigkeit der erhobenen Daten
- kein wissenschaftstheoretischer Hintergrund
- Eindimensionales, instruktionstheoretisches Modell der intendierten Verhaltensänderung
- Marketing-Orientierung vieler Apps
- Missachtung des Datenschutzes

# Qualitätssicherung

Freiwillige Selbstverpflichtung:  
HealthonAPP-Ehrenkodex

[www.healthon.de](http://www.healthon.de)

# Hautkrebs-Apps

Studie des Departments of Dermatology der Universität of Pittsburgh (USA):

3 von 4 Hautkrebs-Apps werten 70 % der von Dermatologen als harmlos eingestuften Hautflecken als Melanome

Quelle: Wolf et al. 2013, Diagnostic Inaccuracy of Smartphone Applications for Melanoma Detection, in: JAMA Dermatol., 149(4), S 422-426.

# MySugr

## Partner

Selber zahlen war gestern. Ab sofort wird  
gesponsert!



# Chancen



**Prävention bei Männern muss digital sein:  
Jeder Fünfte nutzt bereits Gesundheits-Apps**

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)

# Nutzen?

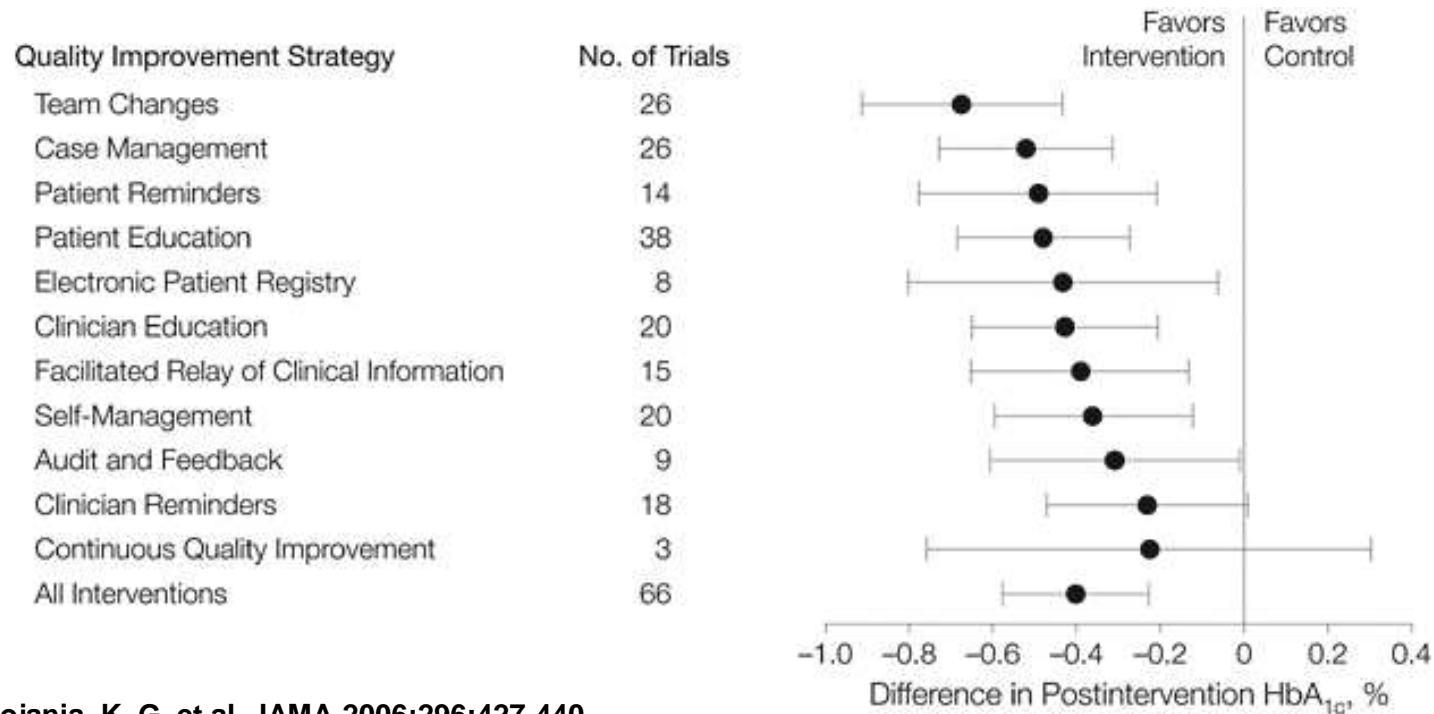
Wissenschaftlicher Nachweis, dass Gesundheits-Apps einen größeren Nutzen haben als konventionelle Gesundheitsaufklärung und Therapieführung, fehlt noch.

# VAEB Gesundheitsdialog Diabetes

- Diab Memory Übersicht



## Effektivität verschiedener Maßnahmen zur Verbesserung des HbA1c



Shojania, K. G. et al. JAMA 2006;296:427-440

Quelle: VAEB

# SELBSTHILFE UND NEUE MEDIEN



HPE Forum: [www.verrueckte-kindheit.at](http://www.verrueckte-kindheit.at)

- Selbsthilfe interaktiv

# Selbsthilfe fördert Gesundheitskompetenz

1. Mehr Wissen über die Erkrankung (72 %)
2. Besserer alltäglicher Umgang mit der Erkrankung (58 %)
3. Mehr Wissen über Behandlungseinrichtungen (55 %)



**GESUNDHEITSKOMPETENZ**  
Health Literacy

Quelle: PAO-Studie; Forster et al., 2009

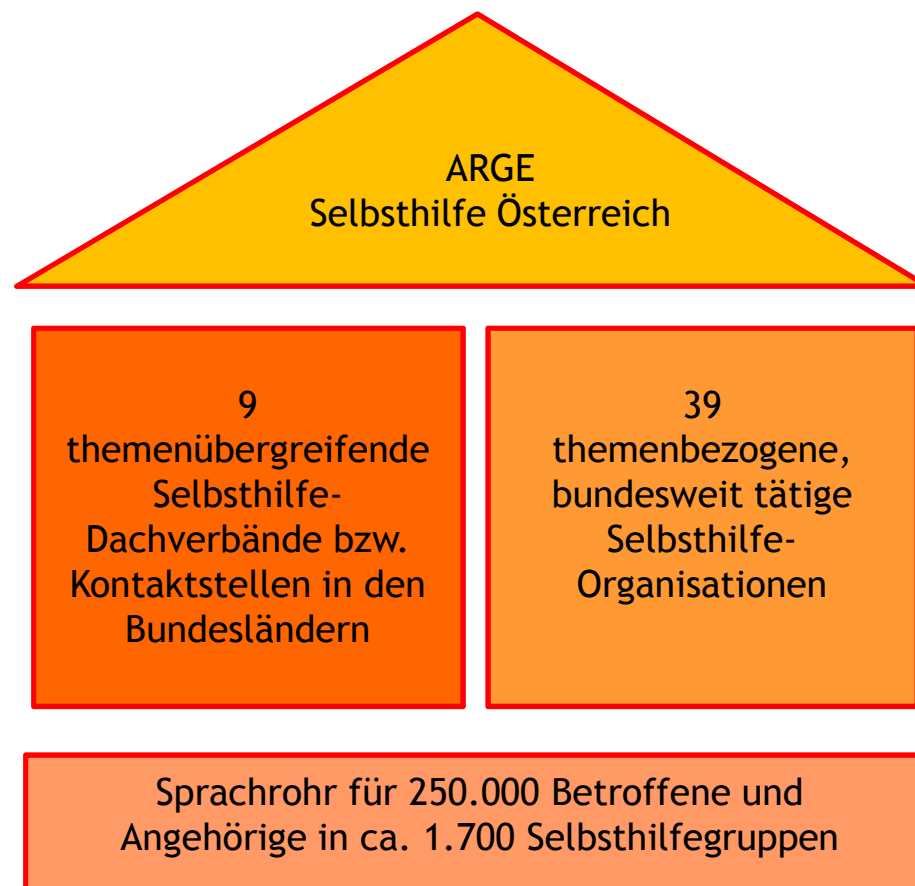


# Gesundheitsreform

## Rahmengesundheitsziel 3: Die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken

2 Maßnahmen - Lead ARGE Selbsthilfe Österreich:

- Gesetzliche Verankerung der Patienten- und Bürgerbeteiligung im österreichischen Gesundheitssystem
- Ausbau von Sensibilisierungs- und Informationsmaßnahmen für Gesundheitsberufe und Meinungsbildner/innen in Bezug auf die Angebote und die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen





Selbsthilfe-Unterstützungsstelle - SUS Wien



ADIPOSITAS  
ALPHA1  
ANGELMAN SYNDROM  
CYSTISCHE FIBROSE  
KEHLKOPFLOSE UND HALSATMER  
OSTEOPOROSE  
PRADER-WILLI- SYNDROM  
PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN  
SCHLAGANFALL  
SPEISERÖHRE  
EPIDERMOLYSIS BULLOSA  
HERZ  
DARMKREBS  
MORBUS CROHN/COLITIS ULCEROSA  
DIABETES  
DYSTONIE  
HYPERAKTIVITÄT UND LERNSCHWÄCHEN  
POLYNEUROPATHIE  
SCHÄDEL-HIRN-TRAUMA  
SMITH-MAGENIS- SYNDROM  
KINDER  
LUNGE  
MORBUS BECHTEREW  
NIERE  
MULTIPLES MYELOM  
STOTTERN  
ORGANTRANSPLANTIERTE  
MUKOPOLYSACCHARIDOSEN  
RESTLESS-LEGS  
SCHWERHÖRIGKEIT  
STOMA  
ZÖLIAKIE

# Kontakt

Mag. Andrea Fried

Tel: +43 (0) 1 74040 2856

Mobil: +43 (0) 664 3429136

andrea.fried@selbsthilfe-oesterreich.at  
Simmeringer Hauptstraße 24, 1110 Wien

[www.selbsthilfe-oesterreich.at](http://www.selbsthilfe-oesterreich.at)