

Anleitung 18

Gesundheits Apps

Autor: Jürgen Schuh



www.digital-kompass.de

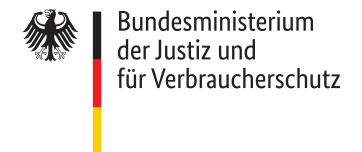
Herausgeber:



Unterstützt durch:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vorwort



Der **Digital-Kompass** ist ein Treffpunkt für alle Fragen rund ums Internet und Co. Auf www.digital-kompass.de gibt es vielfältige praxisnahe Materialien, Broschüren, Filme und Arbeitsblätter. Darüber hinaus finden Sie praktische Tipps für Treffen, Beratungen und Kurse rund um die digitale Welt. Die Digitalen Stammtische ermöglichen zusätzlich einen Austausch zu aktuellen IT-Themen mit Experten und Gleichgesinnten deutschlandweit.

Des Weiteren entstehen bundesweit sogenannte Digital-Kompass Standorte. Innerhalb dieser Standorte schaffen Internetlotsen eine vertrauensvolle (Lern-) Umgebung für ältere Menschen und unterstützen sie dabei, digitale Dienste auszuprobieren und einen souveränen Umgang mit dem Internet zu erlernen. Die Digital-Kompass Standorte sind aber auch Anlaufstelle für andere Multiplikatoren, die sich weiterbilden oder in das Projekt einbringen möchten.

www.digital-kompass.de

Verbundpartner:



Projektpartner:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Diese Anleitung „**Gesundheits Apps**“ wurde durch die BAGSO Service Gesellschaft im Rahmen des Projektes Digital-Kompass erstellt.

Sie ist Teil einer Serie von Anleitungen, die sich an den Themen der erfolgreichen BAGSO-Publikation orientieren.



www.digital-kompass.de

Verbundpartner:



Projektpartner:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Inhaltsverzeichnis



Thema	Seite
Vorwort	2
Was sind Gesundheits-Apps?	5
Medizinische Apps	6
Medizinische Apps auf Rezept	8
Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA)	9
DiGA auf Rezept	10
DiGA ohne Rezept	11
DiGA freischalten	12
DiGA verweigert?	13

Thema	Seite
DiGA für Privatversicherte?	14
E-Rezept	15
Gesundheits-Apps	16
Sonstige Gesundheits-Apps	17
Wearables	19
Risiken und Nebenwirkungen	20
Weiterführende Informationen	22
Glossar	23
Diese Anleitung hat Ihnen gefallen?	24

Was sind Gesundheits-Apps?

Der Begriff Gesundheits-App ist im weiteren Sinne ein Oberbegriff für verschiedene medizinische Anwendungen und kann in verschiedene Bereiche unterteilt werden:

- Medizinische Gesundheits-Apps
- Digitale Gesundheitsanwendungen auf Rezept (DiGA)
- Wellness-, Fitness-, Lifestyle- und Service-Apps

Die Unterschiede dieser verschiedenen Apps werden Ihnen auf den folgenden Seiten dargelegt.



Medizinische Apps



Medizinische Apps dienen zur Diagnose und/oder Therapie einer Erkrankung, wie z.B. einer Auswertung von Blutzuckerwerten oder der unterstützenden Therapie bei Tinnitusleiden.

Auf der von der Bertelsmann Stiftung initiierten Internetseite www.trustedhealthapps.org/ besteht die Möglichkeit, passende Apps für Prävention, Diagnose und Therapie zu finden.

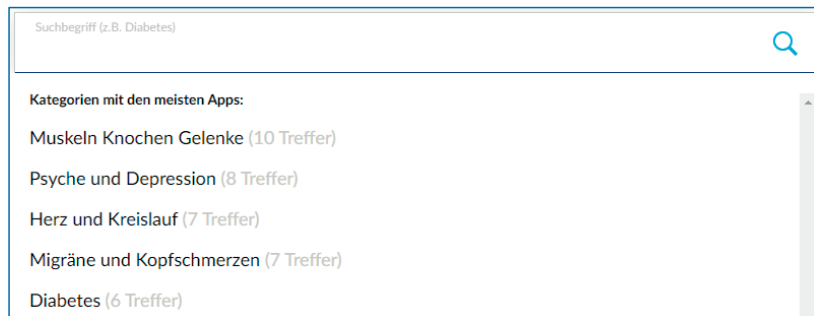
So wird dort ausgeführt:

Welche Gesundheits-App ist die richtige für mich? Die App-Suche der Weissen Liste unterstützt Sie mit zuverlässigen Informationen bei der Auswahl. Sie verzeichnet digitale Gesundheitsanwendungen, die als Medizinprodukt zertifiziert sind.

Weisse Liste App-Suche
Wir geben Ihnen Orientierung

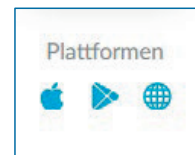


Medizinische Apps



Nach Aufruf der Seite <https://www.trustedhealthapps.org/> und Eingabe des entsprechenden Begriffes in ein Suchfeld (z.B. Diabetes) erfolgt eine Auflistung der angebotenen Gesundheits-Apps.

Es gibt eine Erklärung zu den Apps, über welche Plattformen sie heruntergeladen werden können (Playstore / App Store / Internet) und eine informative Kurzübersicht.



Medizinische Apps auf Rezept



Mit dem Inkrafttreten des "Digitale Versorgungs-Gesetz" (DVG) sowie der Digitalen-Gesundheitsanwendungen-Verordnung (DiGAV) können bestimmte Gesundheits- oder Medizinische-Apps für gesetzlich versicherte Menschen zu einer Kassenleistung werden.

Gesundheits-Apps werden durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft. Wird eine App als Medizinprodukt eingestuft, erhält sie eine CE-Kennzeichnung sowie eine Risikoklassifizierung. Zudem wird sie in das DiGA-Verzeichnis aufgenommen. Sie ist nun eine Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA).

Das Bundesministerium für Gesundheit informiert auf der Seite <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/digitale-versorgung-gesetz.html> sehr anschaulich über dieses Thema.



Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)



Auf der Internetseite <https://diga.bfarm.de/de> finden sich weitergehende Informationen rund um die *App auf Rezept* und das DiGA-Verzeichnis.

Kleine Randbemerkung:

Im DiGA-Verzeichnis finden sich nicht nur Apps, sondern auch sogenannte Browseranwendungen. Dies sind kleine Programme, ähnlich einer App, müssen aber nicht installiert werden. Sie funktionieren im Internetbrowser (Microsoft Edge, Mozilla Firefox, Google Chrome, ...) des Computers. Sie sind als solche gekennzeichnet.

DiGA auf Rezept



Krankenkasse bzw. Kostenträger:
Kasse xyz

Name, Vorname des Versicherten
Wuschel das Zwergkaninchen geb. am
Am Acker 3
98765 Kaninchenbau

Kostenträgerkennung: 12345xyz
Versicherten-Nr.: xyz12345
Status: 0815

Betriebstätten-Nr.: 1508
Arzt-Nr.: 007
Datum: 27.03.2021

Digitale Gesundheitsanwendung
PZN 12345678
---- hier Name der DiGA ----

Dr. Karl Kanickel
Facharzt für Allgemeinmedizin
Im Acker 1
98765 Kaninchenbau

Unterschrift des Arztes
Muster 10 (10.2014)

Die DiGA muss in erster Linie dazu bestimmt sein, den versicherten Menschen bei der Vorbeugung, Diagnostik und Behandlung von Krankheiten, Verletzungen oder Behinderungen zu unterstützen.

Ein Arzt, eine Ärztin, ein Psychotherapeut oder eine Psychotherapeutin verschreibt nach entsprechender Diagnosestellung die für den oder die Patientin infrage kommende DiGA (App) auf einem Arzneimittelrezept (Papier).

Die zu behandelnde Person wiederum sendet das Arzneimittelrezept seiner Krankenkasse.

DiGA ohne Rezept



Benötige ich unbedingt ein Arzneimittelrezept für eine DiGA?

Unter bestimmten Voraussetzungen ist es nicht notwendig, vorher einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen und sich ein Arzneimittelrezept für eine DiGA ausstellen zu lassen:

- Es muss bereits eine entsprechende ärztliche Diagnose in schriftlicher Form bestehen. Diese übersendet der Patient / die Patientin mitsamt dem Antrag für eine spezifische DiGA der Krankenkasse.
- Aus der Akte, welche bei der Krankenkasse über den Patienten / die Patientin angelegt ist, geht eindeutig die Krankheit hervor, welche die Bezahlung der entsprechenden DiGA rechtfertigt.

Es wird eine eingehende Antragsprüfung von Seiten der Kassen vorgenommen. Eine DiGA kann bis zu knapp 500 Euro pro Quartal zu Buche schlagen.

DiGA freischalten



Nach der Genehmigung übermittelt die Krankenkasse Ihnen einen 16-stelligen Rezeptcode (Freischaltcode). Dieser muss aus Zeichen bestehen, kann aber auch optional als sogenannter QR-Code dargestellt werden.

Die Storebetreiber (Apple und Google) haben dafür gesorgt, dass im Falle des Downloads und der Installation einer DiGA anstatt einer Bezahlung die Eingabe des Codes möglich ist. Ein entsprechendes Feld ploppt auf. Hier geben die nutzenden Personen den Zeichencode nun händisch ein, bzw. scannen den QR-Code. Somit ist der Gebrauch der verordneten Digitalen Gesundheitsanwendung gewährleistet.



Beachte:

Zusammen mit einer DiGA kann auch bestimmte Hardware verordnet werden, z.B. ein Pulsmesser. Die Anwendungsdauer einer DiGA kann beschränkt sein.

DiGA verweigert?



Grundsätzlich gehört die Versorgung der gesetzlich versicherten Menschen mit DiGA zum Leistungsauftrag der gesetzlichen Krankenkassen.

Haben die an die gesetzlichen Krankenkassen vertraglich gebundenen Ärzte / Ärztinnen die Behandlung einer Person übernommen, so besteht die Verpflichtung, notwendige Leistungen zu verordnen, sofern die Verordnung in die Leistungspflicht der gesetzlichen Kassen fällt.



Die Verweigerung trotz vorliegender medizinischer Indikation ist ein Verstoß gegen die ärztlichen Pflichten. Die zu behandelnde Person kann sich bei der zuständigen kassenärztlichen Vereinigung über die Weigerung beschweren.

Sollte die Krankenkasse selbst die Genehmigung verweigern, kann dort Widerspruch eingelegt werden. Dies sollte innerhalb eines Monats entweder schriftlich geschehen oder mündlich in einer Geschäftsstelle mit unterschriebenem Protokoll.

DiGA für Privatversicherte?



Für Menschen mit Privatversicherung gelten die Regeln der Kostenübernahme für DiGA und Medizinische Apps (noch) nicht. Regelungen werden jedoch aktuell geschaffen.

Zwar bieten die privaten Kassen den bei ihnen versicherten Personen schon eine Reihe von digitalen Leistungen und Services - hierbei handelt es sich aber in der Regel nicht um vertragliche Regelleistungen.

Nehmen Sie mit Ihrer privaten Kasse Verbindung auf, falls Sie eine solche Leistung in Anspruch nehmen möchten.

E-Rezept

In naher Zukunft wird in Deutschland das *elektronische Rezept* (E-Rezept) eingeführt werden.

Wird eine DiGA mittels E-Rezept verordnet, kann diese vom zu behandelnden Menschen dann auf elektronischem Wege bei der Krankenkasse eingereicht werden. Auch in diesem Fall wird ein mehrstelliger Freischaltcode ausgegeben.

Weitere Informationen zum E-Rezept finden Sie auf der Seite des Bundesgesundheitsministeriums unter <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/e-rezept.html>.



© www.bundesgesundheitsministerium.de

Gesundheits-Apps

Von den gesetzlichen Kassen werden teilweise auch andere Gesundheits-Apps übernommen. Zur groben Orientierung, was ggf. übernommen wird, dient die bereits erwähnte Weisse Liste der Bertelsmann-Stiftung <https://www.trustedhealthapps.org/>.

Da diese Apps keine DiGA sind, können sie nicht verschrieben werden. Setzen Sie sich in einem solchen Fall mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung und fragen Sie nach. Die Kassen verlangen einen Nachweis über die entsprechende Erkrankung.



© www.trustedhealthapps.org

Sonstige Gesundheits-Apps



Serviceorientierte Apps erinnern an die Einnahme von Medikamenten, überwachen den Impfstatus, weisen auf Früherkennungsuntersuchungen hin, bieten die Möglichkeit, online Termine mit dem ärztlichen Fachpersonal zu vereinbaren, dienen als Tagebuch der Symptom- oder Verlaufskontrolle bei einer Erkrankung und vieles mehr.

Die serviceorientierten Apps finden ihre Anwendung zumeist im Zusammenhang mit einem konkreten medizinischen Anlass.

Darüber hinaus bieten immer mehr Krankenkassen ihren Mitgliedern als Serviceangebot hauseigene Krankenkassen-Apps an, die z.B. die Onlinekommunikation mit der Krankenkasse erleichtern, bei der Suche nach ärztlichem Fachpersonal helfen oder mit deren Hilfe Gesundheitsdaten verwaltet werden können.



Sonstige Gesundheits-Apps



Wellness- / Fitness- / Lifestyle - Apps sollen uns dabei helfen, gesundheitsbewusstes Verhalten in jedweder Ausprägung zu unterstützen. Diesem Bereich sind die allermeisten Gesundheits-Apps zuzuschreiben.

Hierzu zählen z.B. das tabellarische Erfassen des täglichen Gewichtes sowie der zurückgelegten Schritte, die Unterstützung beim Umrechnen der aufgenommenen Nahrung in Kalorien und der Eintrag in ein Kalorientagebuch.



© Pixabay

Oftmals grafisch hübsch aufgearbeitet bekommen wir dann die Ergebnisse in der App präsentiert. Lobend, falls wir unsere gesteckten Ziele, wie z.B. tägliche Schrittzahl von 8000, erreicht haben; anspornend, falls nicht.

Wearables



Kommen wir kurz auf die Wearables zu sprechen. Ganz neutral könnte man ein Wearable als einen kleinen vernetzten Computer bezeichnen, welcher mithilfe von Sensoren Informationen aufzeichnet und das Ergebnis anzeigt. Nicht nur auf dem Gerät selbst, sondern meistens auch über die verbundene App.

Wearables können dauerhaft oder auch nur temporär getragen werden – je nach Nutzungs- und Einsatzzweck. Das am häufigsten genutzte Wearable ist zur Zeit sicher das Fitness-Armband.

Wearables finden sich aber auch zunehmend im medizinischen Bereich. So sind Blutdruckmessgeräte, welche das Ergebnis z.B. direkt in eine auf dem Smartphone installierte App übertragen, keine Seltenheit mehr.

Wearables können zudem, dies ist bereits angeklungen, zusammen mit einer DiGA verordnet oder zusammen mit einer Medizinischen App erworben werden.



© mcmurryjulie@pixabay

Risiken & Nebenwirkungen



Die allermeisten Gesundheits-Apps können dem Bereich Wellness, Fitness, Lifestyle zugeordnet werden. Legen Sie bei der Auswahl von Gesundheits-Apps besonderes Augenmerk auf die folgenden Punkte:

- Installation nur aus vertrauenswürdigen Quellen (Google PlayStore / Apple AppStore)
Entspricht die Beschreibung der App tatsächlich der Wirklichkeit? Antworten hierauf finden Sie z.B. in den Nutzerbewertungen der App oder im Rahmen einer Internetrecherche.
- Wer ist herstellendes Unternehmen der App? Wie finanziert es sich, welche Interessen werden verfolgt?
- Achten Sie auf die App-Berechtigungen
Apps fordern Zugriffsberechtigungen auf bestimmte Bereiche des Smartphones. Diese Berechtigungen müssen nötig und plausibel sein. Überprüfen Sie auf Ihrem Gerät von Zeit zu Zeit die Berechtigungen Ihrer installierten Apps.

Risiken & Nebenwirkungen



- Wie sieht es mit der Verständlichkeit aus?
Sind Sprache, Rechtschreibung und Grammatik o.k.? Gerade im medizinischen Bereich sollte es nicht zu Missverständnissen aufgrund sprachlicher Mängel kommen.
- Werden Sie bei kritischen Werten auf ärztliches Fachpersonal verwiesen?
Werden Sie von Ihrer App darauf hingewiesen, wenn ein für Ihre Gesundheit gefährdender Zustand festgestellt wurde (z.B. wenn Ihr Ruhepuls ständig über 100 liegt).
- Plausibilität der Daten. Entspricht ein Messergebnis den tatsächlichen Gegebenheiten?
Hierzu ein Beispiel: Sie sind persönlich beim ärztlichen Fachpersonal und lassen sich den Blutdruck sowie den Puls messen. Sie tätigen anschließend selbst eine Messung und erhalten ein völlig abweichendes Ergebnis.

Weiterführende Informationen



- BfArM - Orientierungshilfe Medical Apps - Informationen des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte: Abgrenzung zwischen Wellnessanwendung und Medizinprodukt.
- Verbraucherzentrale.de Gesundheits-Apps: medizinische Anwendungen auf Rezept - Die Verbraucherzentralen bieten auf ihren Internetseiten viele Informationen, beispielweise zu Gesundheits-Apps.
- BSI für Bürger - Apps auf mobilen Geräten ([bsi-fuer-buerger.de](https://www.bsi-fuer-buerger.de)) - Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) erklärt weitergehend über das Thema App-Sicherheit und gibt Sicherheitstipps, auch in leicht verständlicher Sprache.
- <https://news.sap.com/germany/2019/08/medizinische-wearables-healthcare/> - ein informativer und vor allem anbieterneutraler Artikel zum Thema medizinische Wearables.
- Silver Tipps — Sicher online im Alter ([silver-tipps.de](https://www.silver-tipps.de)) richtet sich an ältere Menschen.

Glossar



App: Abkürzung für das englische Wort Application, deutsch: Anwendung. Eine Anwendung (ein kleines Programm) zum Installieren auf einem Smartphone. Apps gibt es gleichermaßen für Android- und iOS- (Apple) Geräte.

App-Quelle (Store): Der Ort, aus dem ich meine Apps herunterladen kann. Für Androidgeräte steht der Google Play Store zur Verfügung; für Applenutzer ist das der Apple App Store. Beide Stores sind wiederum in Form von Apps auf den jeweiligen Geräten vorinstalliert.

In-App-Kauf (-Käufe): Apps können oftmals frei heruntergeladen und installiert werden. Um den vollständigen Funktionsumfang zu erlangen, müssen oftmals innerhalb der App Zukäufe getätigt werden.

Bluetooth: Standardisierter Übertragungsweg von Daten zwischen Geräten auf kurze Distanz.

Wearable: wear (englisch), deutsch: tragen. Somit ist ein Wearable ein Gegenstand, den man z.B. am Handgelenk oder an einer anderen Stelle des Körpers trägt.

Diese Anleitung hat Ihnen gefallen?

Kennen Sie schon unsere Anleitung 6?

Bestellen und bezahlen – Ihr Internet-Kaufhaus hat immer geöffnet

Sie vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit Onlineshops und zeigt auf, welche Aspekte zu einem sicheren Bestellvorgang beitragen. Dazu kommen hilfreiche Regeln für sicheres Bezahlen im Internet. Anhand der Plattform Amazon wird gezeigt, wie Produkte gezielt gesucht und verglichen werden. Ein Bestellvorgang wird in Einzelschritten erläutert.

Sie ist Teil einer Serie von Anleitungen, die laufend um Internetthemen erweitert wird. Merkmal aller Anleitungen ist, dass sie komplexe Vorgänge Schritt für Schritt erläutern.

Alle verfügbaren Anleitungen und viele weitere Materialien finden Sie in der Online-Plattform Digital-Kompass.



© Fotolia_Do Ra

Herausgeber:

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.

Ansprechpartner:

Digital-Kompass

c/o BAGSO Service Gesellschaft

Hans-Böckler-Straße 3 · 53225 Bonn

0228 – 55 52 55 50 · info@digital-kompass.de

Verantwortlich: Dr. Barbara Keck

Redaktion: Ingrid Fischer



BAGSO Service Gesellschaft mbH

Diese Veröffentlichung unterliegt der Creative Commons Lizenz (CC BY 4.0). Diese Lizenz erlaubt Dritten, ein Werk zu verbreiten, neu zu mischen, zu verbessern und darauf aufzubauen, auch kommerziell, solange der Urheber des Originals genannt wird. Weitere Informationen unter: <https://creativecommons.org/licenses/?lang=de>

Alle Abbildungen sind von der Lizenz ausgenommen.

www.digital-kompass.de

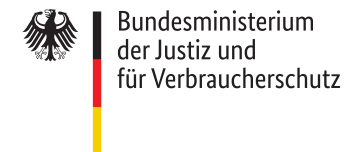
Herausgeber:



Unterstützt durch:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages