

## Dokumentation der Veranstaltung „Digitale Gesundheitsanwendungen“

vom 22.06.2022

Am 22. Juni 2022 fand im Rahmen einer Zoom-Konferenz eine vierstündige Informationsveranstaltung zum Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) statt. Nach der Einführung durch die Mitarbeitenden der BAG SELBSTHILFE folgte zunächst eine Umfrage, in welcher die Teilnehmenden zu Ihren Erfahrungen mit DiGA befragt wurden. Hier stellte sich heraus, dass das Thema zwar bekannt, die Teilnehmenden aber teilweise noch keine praktische Erfahrung mit DiGA gemacht haben.

Einführung in das Thema und Vorstellung der aktuellen Entwicklung (Marius Schlichting, BAG)

Im ersten Vortrag des Tages sprach Marius Schlichting einleitend ganz allgemein über das Thema „Digitale Gesundheitsanwendungen“.

- DiGA werden als App auf Rezept oder digitale Helfer bezeichnet
- DiGA sind keine Fitness- oder Ernährungstracker
- Nach § 33a SGB V müssen DiGA ein zertifiziertes Medizinprodukt sein
- DiGA sollen Patient\*innen bei der Erkennung, Überwachung, Linderung oder Kompensierung der Krankheit unterstützen
- DiGA werden von Leistungserbringer & Patient gemeinsam genutzt und müssen laut Definition einen positiven Versorgungseffekt/therapeutischen Nutzen haben
- DiGA können und sollen Versorgungslücken schließen. DiGA ersetzen keine Behandlung/Therapie!!!

Anschließend wurden noch die aktuellen Entwicklungen im Themenbereich DiGA erläutert und eine Zusammenstellung der aktuell erhältlichen DiGA vorgestellt.

### Vorstellung der DiGA Kalmeda (Herr Dr. Walter)

Die Kalmeda Tinnitus-App wurde auf Basis einer kognitiven Verhaltenstherapie von HNO-Ärzten und Psychologen entwickelt. Im Zentrum der Therapie steht die therapeutische Hilfe für ein selbstbestimmtes Leben mit dem Tinnitus. **Ob und wie stark ein Tinnitus das alltägliche Leben von Patient\*innen negativ beeinflusst, hängt ausschließlich vom subjektiven Empfinden ab. Die innere Einstellung lässt sich dabei am besten mit verhaltenstherapeutischen Maßnahmen beeinflussen.**

Die Patient\*innen durchlaufen mithilfe von Kalmeda fünf Level mit jeweils neun Etappen. Diese bauen systematisch aufeinander auf und beinhalten verschiedene Schwerpunkte:

- **Aufmerksamkeitslenkung:**  
Die Patient\*innen sollen lernen die Aufmerksamkeit auf die Dinge im Leben zu lenken, die gut tun, sodass sie sich weniger auf das Ohrgeräusch fokussieren.

- **Entspannung:**  
Patient\*innen sollen lernen auch bei Stress ruhiger zu bleiben und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Dadurch wird auch der Tinnitus ruhiger.
- **Achtsamkeit:**  
Patient\*innen sollen lernen, Dinge um sich herum und in sich wahrzunehmen, ohne sie emotional zu bewerten oder verändern zu wollen. Dies ist eine wichtige Basis für den nächsten Punkt: Akzeptanz.
- **Akzeptanz:**  
Patient\*innen sollen lernen Dinge, die nicht beeinflusst werden können, zu akzeptieren. Dadurch sollen Voraussetzungen für positive Veränderungen geschaffen werden.
- **Selbstwirksamkeit:**  
Patient\*innen sollen lernen, Vertrauen in Sich und die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und die eigenen Stärken gezielter einzusetzen.

Neueste Ergebnisse einer klinischen Studie konnten belegen, dass Kalmeda die Tinnitusbelastung signifikant reduzieren kann.

### **Vorstellung der DiGA deprexis (Frau Steffens, Frau Dörr, Herr Keil)**

Bei Deprexis handelt es sich um eine interaktive und verhaltenstherapiebasierte Web-Anwendung. Diese digitale Gesundheitsanwendung kann für Menschen mit Depressionen jeden Schweregrades verschrieben werden und idealerweise begleitend zu einer Psychotherapie genutzt werden.

Deprexis eignet sich laut Hersteller auch dafür, die Wartezeit auf einen Therapieplatz zu überbrücken.

Die Inhalte der DiGA sind nutzerfreundlich und übersichtlich gestaltet. Mithilfe verschiedener Media, wie Audios oder PDFs, erlernen die NutzerInnen psychoedukative Ansätze wie Achtsamkeit, Selbstakzeptanz, Resilienz uvm. Ein Algorithmus im Programm erkennt anhand von sogenannten „Gesprächen“ und Auswahlmöglichkeiten bei vorgeschriebenen Antworten, was für Einheiten sich ein Patient bzw. eine Patientin als Erstes vornehmen sollte.

Vorteil der webbasierten Anwendung ist, dass sich NutzerInnen auf jedem Gerät und ortsunabhängig für die Trainings anmelden können. Auch das Tempo, wann welche Lektion gelernt oder bearbeitet wird, bestimmen NutzerInnen selbst. Die Anwendung ist für einen Zeitraum von 3 Monaten zu verschreiben.

Anhand von verschiedenen Dashboards ist es PatientInnen außerdem möglich, ihre eigenen Fortschritte zu sehen. Regelmäßig wird auch nach dem aktuellen Befinden und das Bewältigen der vergangenen Woche gefragt.

In den Einstellungen der Anwendung ist es außerdem möglich, Push-Up Benachrichtigungen einzustellen. Diese erinnern beispielsweise an Deprexis oder geben Affirmationen für den Tag.

## **Vorstellung des Forschungsprojektes QuaSiApps (Frau Dr. Abels, Herr Giebel)**

In diesem Forschungsprojekt werden die Qualität der aktuell bestehenden DiGA untersucht. Hierbei geht es darum, den Nutzer\*innen die Vor- und Nachteile der DiGA zu zeigen und darüber hinaus die Qualitätssicherung, sowie die Entwicklungsprozesse voranzutreiben. Hierfür wurde im ersten Schritt eine ausführliche Literaturrecherche durchgeführt. Darauf aufbauend wurden Fokusgruppen mit Patient\*innen, Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen, sowie Leistungserbringer\*innen und DiGA Hersteller\*innen gebildet. Diese wurden dann zu verschiedenen Aspekten (z.B. Nutzerfreundlichkeit und Barrierefreiheit) interviewt. Die Ergebnisse wurden im Anschluss qualitativ ausgewertet. Diese sollen nun Anreiz für die DiGA-Entwickler\*innen sein, die Apps zu verbessern und für die Nutzer\*innen noch besser zugänglich und bedienbar zu machen.

## **Vorstellung der Kassen-App der Barmer (Herr Westerhoff)**

Neben den DiGA wurde auch eine Krankenkassen-App der Barmer vorgestellt. Diese Anwendung ist im Gegensatz zu den DiGA keine Anwendung zur Bewältigung einer bestimmten Erkrankung. Es handelt sich um eine App, die ein Versicherter für nahezu alle Belange mit seiner Krankenkasse und/oder ÄrztInnen nutzen kann. Eingebunden ist beispielsweise die eCare, die elektronische Patientenakte der Barmer Krankenkasse. Darüber hinaus wurde der Teledoktor vorgestellt. Dieser ermöglicht, auf Distanz Arztgespräche zu führen. Ein Chat-Roboter kann außerdem eine Symptomabfrage steuern und so einen volldigitalisierten Behandlungspfad einleiten, wenn möglich. Auch das beantragen von elektronischen Rezepten sowie elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen ist möglich. Die App ist somit mit der Funktion versehen, Dokumente hoch- und runterzuladen.