physiopraxis

Das Fachmagazin für Physiotherapie

10·16

Oktober 2016 | 14. Jahrgang
ISSN 1439-023x
www.thieme.de/physiopraxis

Leseprobe

RED FLAGS ERKENNEN

Trainingshemmnis

AUSGEFLÜGELT

Kräftigung der Skapulafixatoren

CHRONISCHER RÜCKENSCHMERZ

Trainingskompetenz der Patienten stärken

SELBSTFÜRSORGE

Geht es Ihnen gut?

praxis profi

Bremser im Team

Thieme

„Wir müssen uns fragen, inwieweit wir da mitmachen wollen“

Abb.: privat

Dr. Shari Langemak arbeitet als Editorial Director für die Deutsche Ausgabe von Medscape, einem medizinischen Informationsportal. Zudem engagiert sie sich als Startup-Mentorin und Speakerin in den Bereichen Digitalisierung und Innovation des Gesundheitswesens. Sie studierte Medizin in München, Shanghai und London und schloss ihren MBA an der IE Business School in Madrid ab.

Shari Langemak über Tracker, Apps und deren Gefahren **Gewicht, Schrittzahl, Puls – all das können Apps und Tracker messen und damit zu einem aktiven und gesunden Lebensstil motivieren. Ein sehr guter Ansatz, sagt die Expertin für Digitalisierung Dr. Shari Langemak. Doch sie fordert dazu auf, sich Gedanken darüber zu machen, wem man die Daten anvertraut und welche Konsequenzen das haben könnte.**

„Zielgruppen für medizinische Apps sind kerngesunde und zugleich hypochondrisch veranlagte, teilhabeoptimierte, sport- und ausdauergestählte Mitbürger“ [4]. Stimmen Sie der Aussage zu, Frau Dr. Langemak?

Auf der ersten Medical-App-Welle surften tatsächlich vor allem fitnessbegeisterte Menschen. Den größten Bedarf an Informationen haben aber Menschen, die chronisch krank sind. Sie wollen ihre Erkrankung besser verstehen und kontrollieren. Doch für sie waren die Apps anfangs oft nicht geeignet. Denn als die ersten Apps auf den Markt kamen, waren die damals älteren Menschen wenig mit Smartphones und Tablets vertraut. Das hat sich geändert. Zudem sind die Apps heute nutzerfreundlicher gestaltet. Von daher stimme ich der Aussage nicht zu.

In einem Vortrag zu „Digital Health“ sprachen Sie die beiden Gruppen von Gesundheits-Apps an: die Fitness- und die Medical-Apps. Gibt es eine scharfe Grenze zwischen den beiden?

In meinen Augen verschwimmt diese Grenze zunehmend. Bewegung und Ernährungsverhalten spielen bei der Prophylaxe vieler Erkrankungen und in der Sekundärprävention eine wichtige Rolle. Daher kann eine Fitness-App auch von medizinischer Bedeutung sein. Eine Abgrenzung gibt es bei den Vorschriften. Viele App-Hersteller haben es sich zunutze gemacht, dass die Regelungen für Fitness-Apps nicht so strikt sind, und klassifizieren ihre Produkte daher als solche.

Inwiefern werden Medical-Apps schärfer kontrolliert? Gibt es eine Kontrollinstanz?
Ja, das ist die große Frage. Es gibt gewisse, aber keine sehr klaren Richtlinien. Einige Medical-Apps können den Medizinprodukten zugeordnet werden, aber auch diese Zuordnung ist nicht immer eindeutig. Die Medizinprodukte werden nach potenziellem Risiko in vier Klassen eingeteilt: I, IIa, IIb und III. Medical-Apps gehören in der Regel zur Klasse I, der niedrigsten Risikostufe.

> *Studienergebnisse zu Gesundheits-Apps sind mit Vorsicht zu genießen.*

Doch die Klassifizierung ist schon eine Weile her, und die Apps können inzwischen mehr als noch vor ein paar Jahren. Manche lassen sich bereits mit medizinischen Geräten verbinden, andere dienen der Eigentherapie und -diagnose.

Die Charismha-Studie über Chancen und Risiken von Gesundheits-Apps hat übrigens erläutert, dass auf Grundlage des derzeitigen Medizinproduktegesetzes viele Fragen offen bleiben [2]. Die EU arbeitet aktuell an klareren Richtlinien und Empfehlungen für App-Hersteller.

Würden Studien zu Gesundheits-Apps helfen?
Das Problem ist, dass sich die digitale Welt so schnell entwickelt und aussagekräftige Studien daher schwierig sind. Eine App, die vor vier Jahren untersucht wurde, ist heute schon veraltet. Zudem sind Qualität und Funktionen von Gesundheits-Apps sehr unterschiedlich und lassen sich oft nur schwer vergleichen. Negative Studienergebnisse über den Nutzen der Apps, wie wir sie in diesem Sektor leider häufiger sehen, sind daher mit Vorsicht zu genießen.

Zum Schmunzeln

UnfitBits

Wie leicht sich ein perfekter Lebensstil auf einen Tracker zaubern lässt, ohne auch nur einen Finger zu krümmen, zeigt die Internetseite von UnfitBits (**www.unfitbits.com**). Für alle, die neue Aufgaben für ihr Fahrrad und ihre Bohrmaschine suchen ☺.

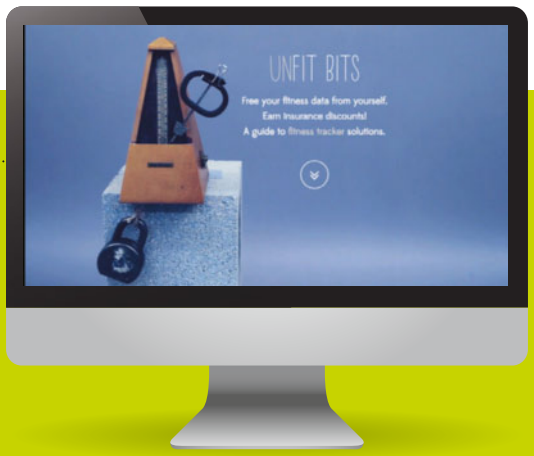

Abb.: vivat/fotolia.com; www.unfitbits.com

Gibt es Portale, auf denen Patienten nach geeigneten Apps suchen können?
Da sind meiner Meinung nach die medizinischen Fachgesellschaften gefragt. Diese haben sich mittlerweile dazu durchgerungen, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie ist zum Beispiel eine der ersten Gesellschaften, die sich aktiv in dem Feld engagiert, indem sie ihre Mitglieder über den angemessenen Gebrauch von E-Health aufklärt. Dennoch gibt es meiner Meinung nach gerade im deutschsprachigen Raum derzeit nur wenig Anhaltspunkte, und die Ärzte sind oft recht hilflos. Viele meiden das App-Thema gegenüber den Patienten, was nicht die Lösung sein darf.

Wie es scheint, gibt es diesbezüglich bei Ärzten ein Informationsdefizit?
Das gibt es definitiv bei allen Gesundheitsdienstleistern. Ein Ziel der europäischen Kommission ist es, alle Stakeholder im Gesundheitswesen besser über die Möglichkeiten der digitalen Welt inklusive Apps zu informieren. Ich hoffe, dass auch die medizinischen Gesellschaften künftig noch mehr dafür tun.

Das wäre wünschenswert, denn Apps würden die Arbeit der Ärzte doch sicher unterstützen?
Absolut – und nicht nur die Arbeit der Ärzte, sondern die aller Gesundheitsdienstleister. Ein Arzt hat rund sieben bis acht Minuten für einen Patienten. Diese Zeit könnte er besser nutzen, wenn ihm eine App die Basisinfos liefern würde. Der Patient erhebt und speichert per App seine Daten, stellt sie dem Arzt in einer übersichtlichen Grafik zur Verfügung, und die Behandlung kann direkt starten. Zudem kann eine App den Patienten informieren und aufklären, damit er mehr Verantwortung übernehmen und im Sinne des Shared Decision Making in Entscheidungsprozesse stärker eingebunden werden kann. Wichtig ist aber, dass Hersteller ihre Apps regelmäßig updaten, da sich das medizinische Wissen rasend ändert. Eine App, die vor zwei Jahren auf den Markt kam und nie aktualisiert wurde, kann man eigentlich nicht mehr nutzen.

Wenn sich der Arzt nicht mit Medical-Apps auskennt, sollten sich Patienten dann selbst in Foren oder sozialen Netzwerken erkundigen?
Könnte ein Nutzer dadurch einschätzen, ob eine App sicher und nützlich ist?

Vermutlich nicht.
Nein, das fällt Nutzern tatsächlich schwer. Der Datenschutz ist ein Problem. In Deutschland sind die Datenschutzgesetze sehr streng. Sitzt der Hersteller aber im Ausland, können andere Gesetze gelten. Ihm gegenüber das deutsche Datenschutzrecht durchzusetzen, ist schwer.

> *In Deutschland sind die Datenschutzgesetze sehr streng. Sitzt der Hersteller aber im Ausland, können andere Gesetze gelten.*

Prinzipiell fällt es Nutzern schwer nachzuverfolgen, was mit ihren Daten passiert. Wichtig wäre aber, dass sich jeder überlegt, wer hinter einer App steckt und welches Interesse derjenige verfolgt. Ist eine App kostenlos, muss ich mich fragen: Womit verdienen die Hersteller ihr Geld? Viele vergessen das, weil

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung

sie gewohnt sind, dass digitale Produkte oft umsonst sind. Zumal sie es in anderen Bereichen auch gar nicht stört, wenn ihre Daten weiterverarbeitet werden. Aufklärung in diesem Bereich ist daher dringend nötig.

Unbedingt, denn die Daten werden vielleicht verkauft, sind eventuell nicht anonymisiert, Versicherungen oder auch mein Arbeitgeber haben womöglich Zugriff darauf…

…und das muss auch gar nicht immer böswillig sein. Sind Daten übermittelt und fliegen ungesichert irgendwo herum, können sie abgefangen werden. Oder der App-Hersteller verkauft sie von vornherein an Dritte weiter. Das Geschäft mit Daten ist lukrativ. Daher sollte ein App-Anbieter auch gewährleisten, dass der Datentransfer sicher ist, und er muss offenlegen, mit welchen Drittanbietern er die Daten teilt.

Der Umgang mit Daten spielt auch eine Rolle bei der Quantified-Self-Bewegung, bei der Menschen Daten über sich sammeln. Deutsche Versicherungen werben mit Boni, wenn sich Versicherte selbst vermessen, etwa die Barmer GEK mit der FIT-2GO-App [1]. An einer Universität in Oklahoma müssen Studierende einen Tracker tragen, und dessen Auswertung fließt in die Semesternote ein [5, 6]. Kommt eine Kontrollkultur auf uns zu?

Ich glaube, dass die dauerhafte Erhebung aller Fitnessdaten – zumindest für Freizeit- und Gelegenheitssportler – zu umständlich ist. Zudem haben gesetzliche Krankenkassen nicht so viele Freiheiten, den Beitrag durch Boni oder Sanktionen dramatisch zu verändern. Trotzdem muss sich jeder Nutzer die Frage stellen: Inwieweit will ich da mitmachen? Und was könnte das für meine Zukunft bedeuten? Ich habe in einer Umfrage von YouGov gelesen, dass die Deutschen ihre Fitnessdaten eher einer Versicherung geben würden als zum Beispiel einem Sportmittelhersteller [7]. Das hat mich durchaus stutzig gemacht.

Weshalb?

Weil das aus Datenschutzperspektive nicht immer Sinn macht. Für Krankenkassen sind Fitness- und Ernährungsdaten doch am interessantesten. Sie lassen sich hervorragend für Risikoanalysen und zur Prämienfestlegung nutzen. Auch wenn wir von solchen Modellen noch entfernt sind, müssen wir uns jetzt, wenn wir die Daten erheben, Gedanken darüber machen.

Unzählige Studien zeigen, dass der Lebensstil das Risiko für bestimmte Erkrankungen erhöht oder verringert. Ich glaube, vielen ist nicht bewusst, wie stark sich die Gesundheit durch präventive Maßnahmen beeinflussen lässt. Krankenkassen haben ein großes Interesse daran, anhand der Daten die Versicherten zu kategorisieren und somit ihr Verhalten zu beeinflussen. Das heißt nicht, dass man von Krankenkassen unterstützte Anwendungen meiden sollte. Vielmehr müssen die Nutzer sich darüber informieren und dann eine Entscheidung treffen.

Abb.: doomu/fotolia.com

Das Körperbild eines gesunden Menschen ist heutzutage sehr normativ. Doch man kann sich ja auch gesund fühlen trotz eines etwas erhöhten BMI.

Vielleicht ist ein leicht erhöhter BMI sogar gesünder, das wird ja immer wieder diskutiert. Gerade weil wir in manchen Punkten noch zu wenig wissen, finde ich es riskant, irgendwelche Boni zum Beispiel an einem BMI festzumachen. Doch man sollte Menschen zu einem gesunden Lebensstil ermuntern. Aber statt Sanktionen oder Boni sollten wir lieber mehr Präventionsprogramme starten.

In Kitas oder Schulen zum Beispiel.

Ja, genau da ist es wichtig. Obwohl man hier sagen muss, dass die Fitness-Tracker und Apps mit all den spielerischen Aspekten schon sehr hilfreich sind. Zudem kennen sich die Kids mit Smartphones und Gadgets gut aus.

Wir Physiotherapeuten arbeiten oft mit multimorbiden, älteren Menschen. Ich habe viel zu MySugr, einer App für Patienten mit Diabetes, gelesen. Können Sie diese empfehlen?

Die App ist hervorragend und leistet einen wunderbaren Beitrag in Sachen Monitoring und Aufklärung über Diabetes. Aber ich habe einen Interessenkonflikt, weil ich die Gründer von MySugr kenne.

> *Krankenkassen haben ein großes Interesse an Fitnessdaten.*

Gibt es eine andere App, die Sie uns Physios für unsere Patienten empfehlen können?

Dacadoo könnte interessant sein. Die App errechnet unter anderem auf Basis von Bewegung, Ernährung, Stress und Schlaf einen Gesundheitsindex. Aber ich kann die Nutzung der App nicht uneingeschränkt empfehlen, da Dacadoo mit Drittanbietern wie Krankenversicherungen kooperiert. Wie bei jeder Gesundheits-App gilt: die Einstellungen gut überprüfen und individuell anpassen. *Das Gespräch führte Stephanie Moers.*

Literaturverzeichnis
www.thieme-connect.de/products/physiopraxis > „Ausgabe 10/16“

Gewinnen

Analoger Schrittzähler

Wer seine Fitnessdaten nicht teilen möchte, aber dennoch wissen will, wie viele Schritte er auf Krankenhausfluren und zwischen Praxisräumen hinlegt, kann bei unserem Gewinnspiel mitmachen. Wir verlosen einen analogen Schrittzähler der Firma Kasper & Richter (www.kasper-richter.de). Klicken Sie bis zum 18.11.2016 unter **www.thieme.de/physiopraxis** > „Gewinnspiel“ auf das Stichwort „Fitness“.

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung