

Apps & Smartphones als Gesundheitscoaches für Organtransplantierte und Wartelistenpatient:innen

Jörg Schiemann

www.meine-Gesundheitshelfer.online

UKE Online-Patientenseminar am 18.04.23

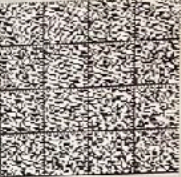
Digitalisierung im Krankenhaus



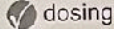
Papierwust in der Notaufnahme



Typischerweise hat man ja auch heute noch maximal so einen Ausdruck „in der Hosentasche“:

Medikationsplan		für: Jörg Schumann				geb. am: 03.07.1967				Krea.: 3,7 mg/dl Geschl.: m	
Seite 1 von 1		ausgedruckt von: Klinikum rechts der Isar der TU München (DIA) Ismaninger Straße 22, D 81675 München Tel. +49 (0) 4140 7730 E-Mail: Entlassmanagement@mri.tum.de				ausgedruckt am: 20.12.2018 08:43					
Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	morgens	mittags	abends	zur Nacht	Einheit	Hinweise	Grund	
Febuxostat	Adenuric 80mg	80 mg	Tabl	1	0	0	0	Stk.	alle 48h		
Alfacalcidol	Alfacalcidol HEXAL 0,25 µg Weichkapseln	0,25 µg	Kaps	0	0	1	0	Stk.			
Natriumhydrogencarbonat	bicaNorm	1 g	Tabl	3	3	3	0	Stk.			
Candesartan cilexetil	Candesartan STADA 8mg Tabletten	8 mg	Tabl	2	0	2	0	Stk.			
Lercanidipin hydrochlorid	Carmen 10mg	10 mg	Tabl	1	0	1	0	Stk.			
Prednison	DECORTIN 5mg	5 mg	Tabl	1,5	0	0	0	Stk.			
Colecalciferol	DEKRISTOL 20000 IE	20000 IE	Kaps						1x Wo Dienstags		
Furosemid	Furosemid-ratiopharm 40mg Tabletten	40 mg	Tabl	0,5	0,5	0	0	Stk.			
Minoxidil	LONCLOX 2,5MG	2,5 mg	Tabl	2	2	2	0	Stk.			
Moxonidin	Moxogamma 0,3mg Filmtabletten	0,3 mg	Tabl	1	0	1	0	Stk.			
Tacrolimus	Prograf 0,5mg Kapseln	0,5 mg	Kaps	1	0	0	0	Stk.			
Tacrolimus	PROGRAF 1MG	1 mg	Kaps	2	0	2	0	Stk.			
Sevelamer hydrochlorid	Renege 1600mg Filmtabletten	800 mg	Tabl	1	1	1	0	Stk.			
Nitrendipin	BAYOTENSIN MITE	10 mg	Tabl						bei Bedarf	bei RR Werten > 180 mmHg syst. dann bitte um Rücksprache unter 089 4140 2333	

Für Vollständigkeit und Aktualität des Medikationsplans wird keine Gewähr übernommen.
de-DE-Version 2.4

 dosing

Dabei geht es auch anders -
technisch ist es bereits heute kein Problem:

14:03

Suchen

Profil Notfallpass Bearbeiten

Informationen

Jörg Schiemann
54 Jahre alt
Organspender
Teilen: Sperrbildschirm

Erkrankungen & Befunde
Nierentransplantation / Kidney Transplantation

Medizinische Aufzeichnungen
Achtung - morgens und abends
Immunsuppressiva-Einnahme notwendig!
Attention - 10 a.m. & 10 p.m.
Immunosuppressive Medicine needed

Allergien & Unverträglichkeiten
Penicillin

Medikation
Arztbrief und Medikation über Max
Mustermann und Dropbox erreichbar

Blutgruppe
0+

Gewicht
67,5 kg

Größe
173 cm

14:04

Suchen

Therapie

Alfacalcidol - 1 A Pharma 0.5 Ug
Weichkapseln
Täglich - 22:00

Atacand 16mg
2-mal täglich - 08:00 und 22:00

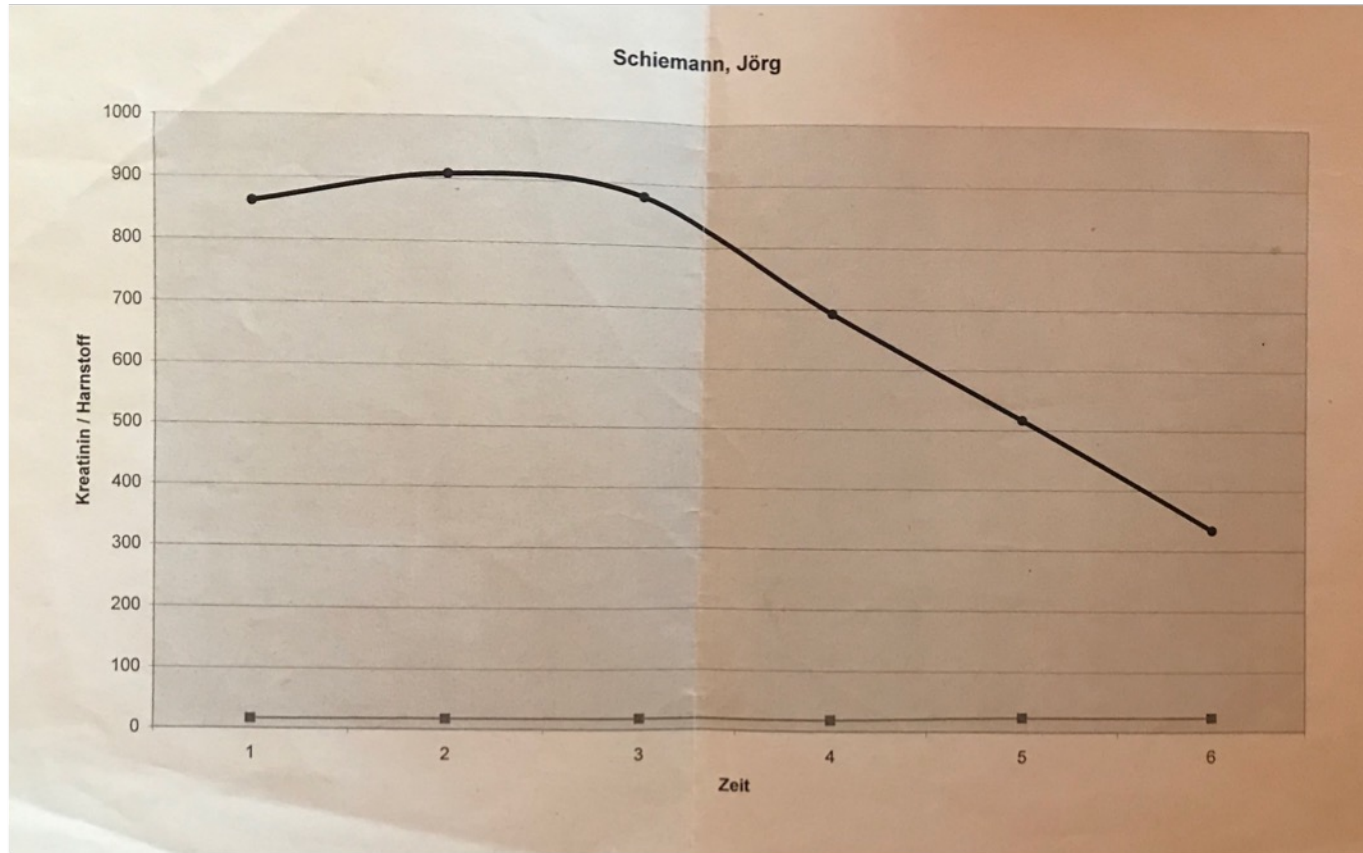
Bicanorm
Di., Do., Sa., So. - 08:00 und 22:00

Bisoprolol AI 5mg Filmtabletten
2-mal täglich - 08:00 und 22:00

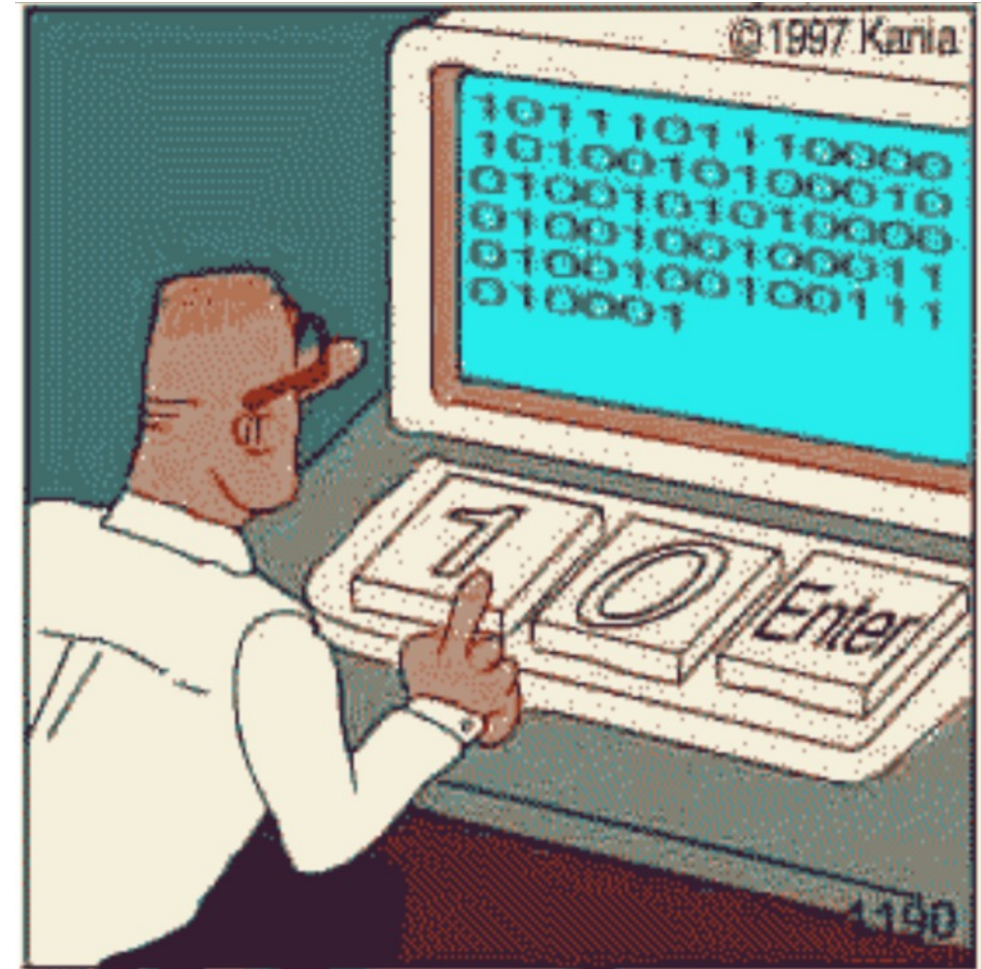
Lautlos-Modus ist aktiviert

Heute Fortschritt Entdecken Team Therapie

Was bringe ich für dieses Thema mit?



Betroffener (Gesundheit)



Diplom-Informatiker (Technik)

Dabei geht es auch anders -
technisch ist es bereits heute kein Problem:

14:03

Suchen

Profil Notfallpass Bearbeiten

Informationen

Jörg Schiemann
54 Jahre alt
Organspender
Teilen: Sperrbildschirm

Erkrankungen & Befunde
Nierentransplantation / Kidney Transplantation

Medizinische Aufzeichnungen
Achtung - morgens und abends
Immunsuppressiva-Einnahme notwendig!
Attention - 10 a.m. & 10 p.m.
Immunosuppressive Medicine needed

Allergien & Unverträglichkeiten
Penicillin

Medikation
Arztbrief und Medikation über Max
Mustermann und Dropbox erreichbar

Blutgruppe
0+

Gewicht
67,5 kg

Größe
173 cm

14:04

Suchen

Therapie

Alfacalcidol - 1 A Pharma 0.5 Ug
Weichkapseln
Täglich - 22:00

Atacand 16mg
2-mal täglich - 08:00 und 22:00

Bicanorm
Di., Do., Sa., So. - 08:00 und 22:00

Bisoprolol AI 5mg Filmtabletten
2-mal täglich - 08:00 und 22:00

Lautlos-Modus ist aktiviert

Heute Fortschritt Entdecken Team Therapie

[< Profil](#)[* Notfallpass](#)[Bearbeiten](#)

Informationen

Jörg Schiemann

54 Jahre alt

Organspender

Teilen: Sperrbildschirm



Erkrankungen & Befunde

Nierentransplantation / Kidney Transplantation

Medizinische Aufzeichnungen

Achtung - morgens und abends

Immunsuppressiva-Einnahme notwendig!

Attention - 10 a.m. & 10 p.m.

Immunosuppressive Medicine needed

Allergien & Unverträglichkeiten

Penicillin

Medikation

Arztbrief und Medikation über Max

Mustermann und Dropbox erreichbar

Blutgruppe

O+

Gewicht

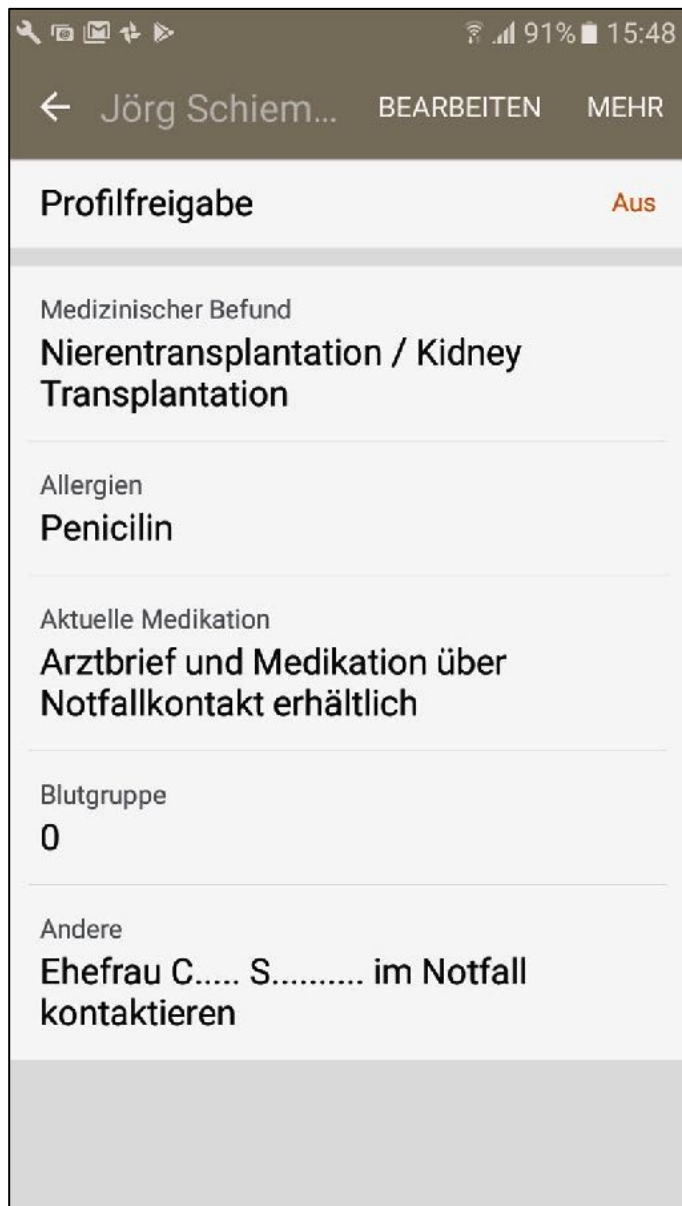
67,5 kg

Größe

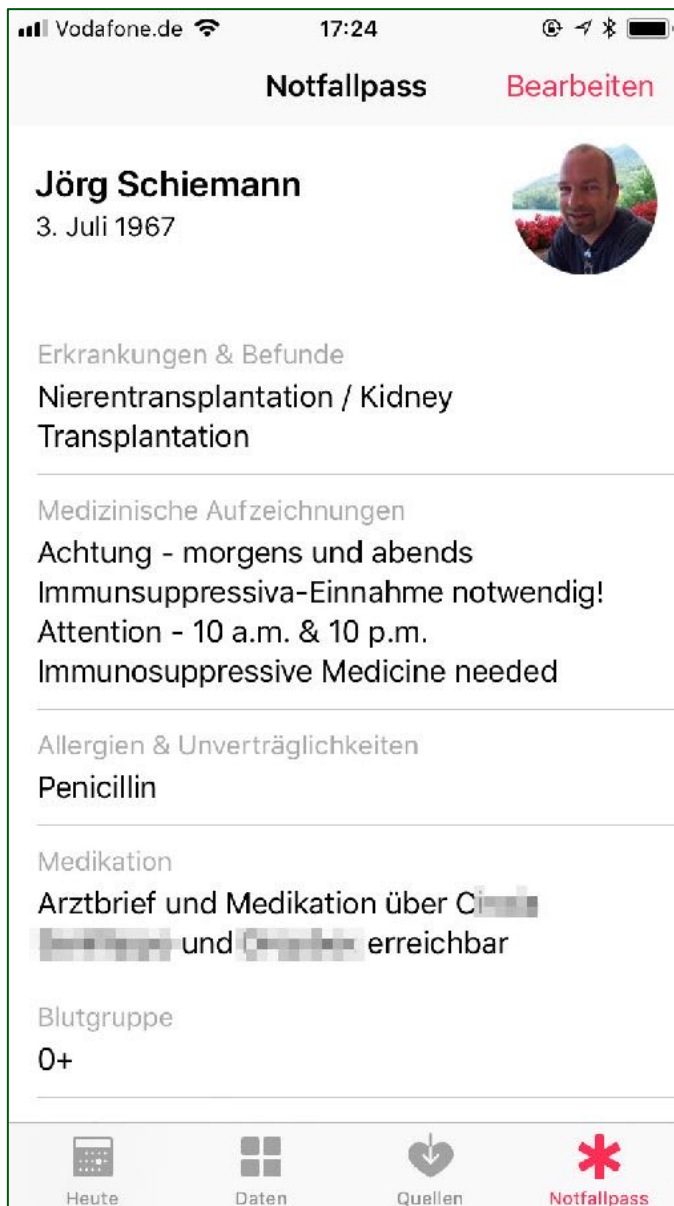
173 cm

#1: Notfallinformationen

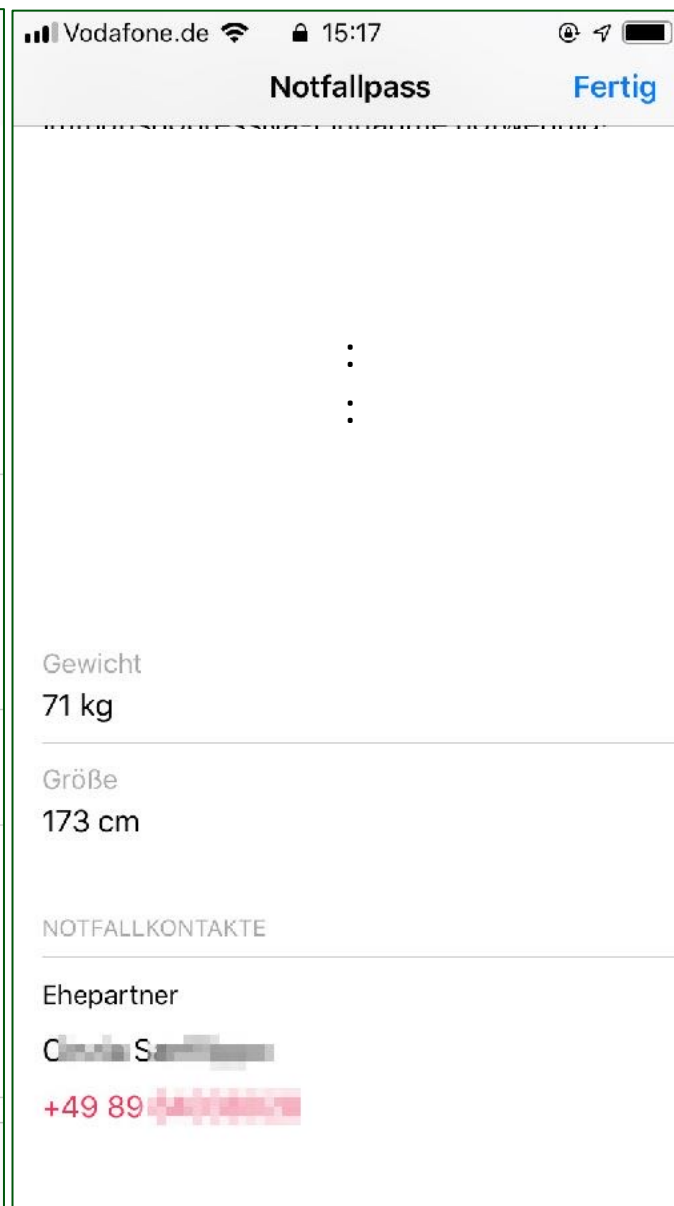
#1: Notfallinformationen



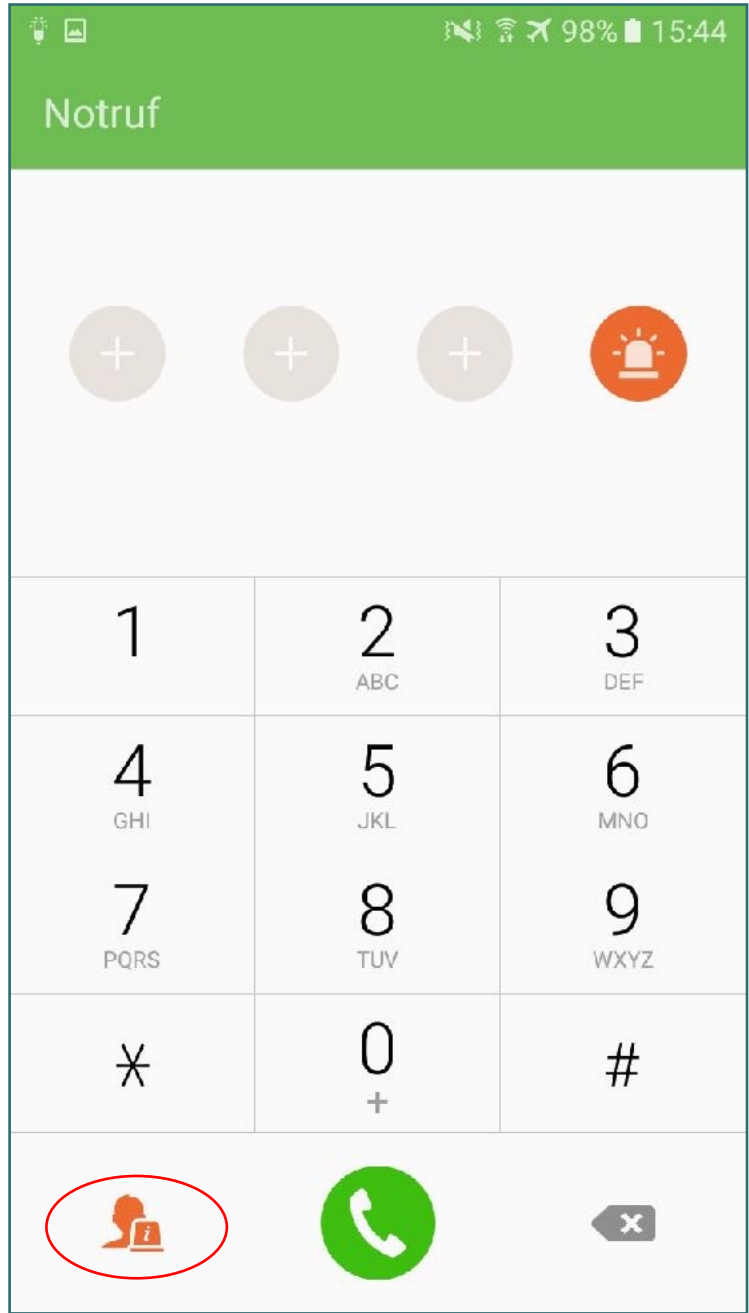
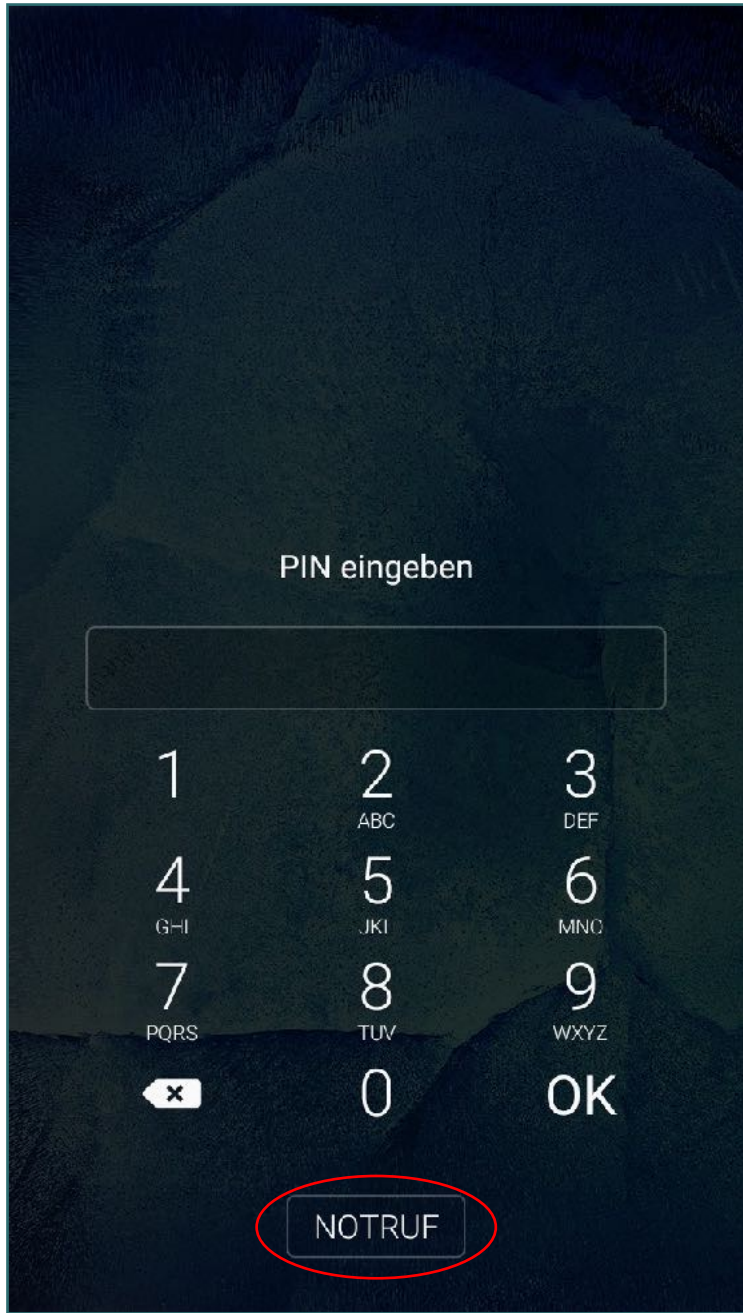
Android



Apple iOS



#1: Notfallinformationen



#1: Notfallinformationen

Android Smartphones

Notfallinformationen in den Kontakten

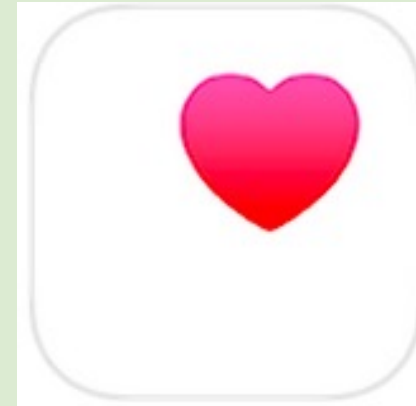
kostenlos



Apple iPhones

Notfallpass in Apple Health App

kostenlos





Mein Tipp #1

Nutzen Sie die Möglichkeit, Notfallinformationen in Ihrem Handy zu speichern.

Auch wenn es nicht sicher ist, dass Sanitäter oder Ärzte diese Informationen lesen, so kann es der eine Notfallhelfer, der danach schaut, sein, der ihr Leben dadurch rettet.




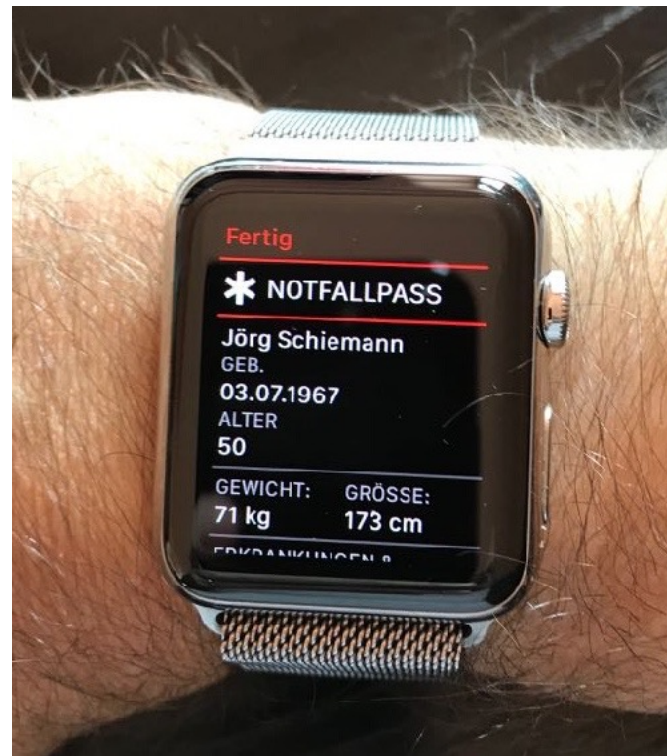
Photo by [Jen Theodore](#) on [Unsplash](#)

#1: Notfallinformationen



Abbrechen

-  AUSSCHALTEN
-  NOTFALL-PASS
-  NOTRUF SOS



71 kg 173 cm

ERKRANKUNGEN
& BEFUNDE:
Nierentransplantation
/ Kidney
Transplantation

MEDIZINISCHE
AUFZEICHNUNGEN:
Achtung - morgens
und abends
Immunsuppressiva-
Einnahme notwendig!
Attention - 10 a.m. &
10 p.m.
Immunosuppressive
Medicine needed

ALLERGIEN &
UNVERTRÄGLICHKEITEN:
Penicillin

MEDIKATION:
Arztbrief und
Medikation über
C [redacted] S [redacted] und
Dropbox erreichbar

EHEPARTNER:
C [redacted] S [redacted]
+49 89 [redacted]

BLUTGRUPPE:
0+

Dabei geht es auch anders -
technisch ist es bereits heute kein Problem:

14:03

Suchen

Profil Notfallpass Bearbeiten

Informationen

Jörg Schiemann
54 Jahre alt
Organspender
Teilen: Sperrbildschirm

Erkrankungen & Befunde
Nierentransplantation / Kidney Transplantation

Medizinische Aufzeichnungen
Achtung - morgens und abends
Immunsuppressiva-Einnahme notwendig!
Attention - 10 a.m. & 10 p.m.
Immunosuppressive Medicine needed

Allergien & Unverträglichkeiten
Penicillin

Medikation
Arztbrief und Medikation über Max
Mustermann und Dropbox erreichbar

Blutgruppe
0+

Gewicht
67,5 kg

Größe
173 cm

14:04

Suchen

Therapie

Alfacalcidol - 1 A Pharma 0.5 Ug Weichkapseln
Täglich - 22:00

Atacand 16mg
2-mal täglich - 08:00 und 22:00

Bicanorm
Di., Do., Sa., So. - 08:00 und 22:00

Bisoprolol AI 5mg Filmtabletten
2-mal täglich - 08:00 und 22:00

Lautlos-Modus ist aktiviert

Heute Fortschritt Entdecken Team Therapie



 **Alfacalcidol - 1 A Pharma 0.5 Ug Weichkapseln**

Täglich - 22:00



 **Atacand 16mg**

2-mal täglich - 08:00 und 22:00



 **Bicanorm**

Di., Do., Sa., So. - 08:00 und 22:00



 **Bisoprolol AI 5mg Filmtabletten**

2-mal täglich - 08:00 und 22:00



Lautlos-Modus ist aktiviert



Heute



Fortschritt



Entdecken



Team



Therapie

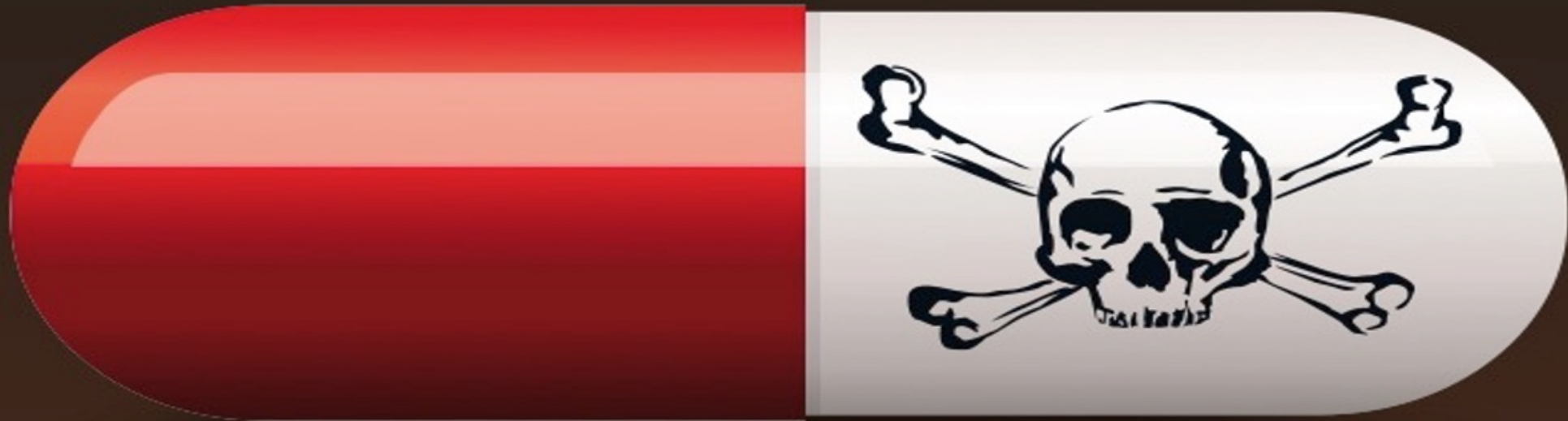


tutor



Bei 40% der Abstoßungen von Transplantatnieren spielt mangelhafte Adhärenz eine Rolle.

Es sterben rund zehnmal so viele Menschen an Polymedikation wie im Straßenverkehr!



Nur 50% bis 70% der Patienten mit einem Rezept vom Arzt gehen zur Apotheke!
Nur 25% bis 30% nehmen das Medikament wirklich ein!

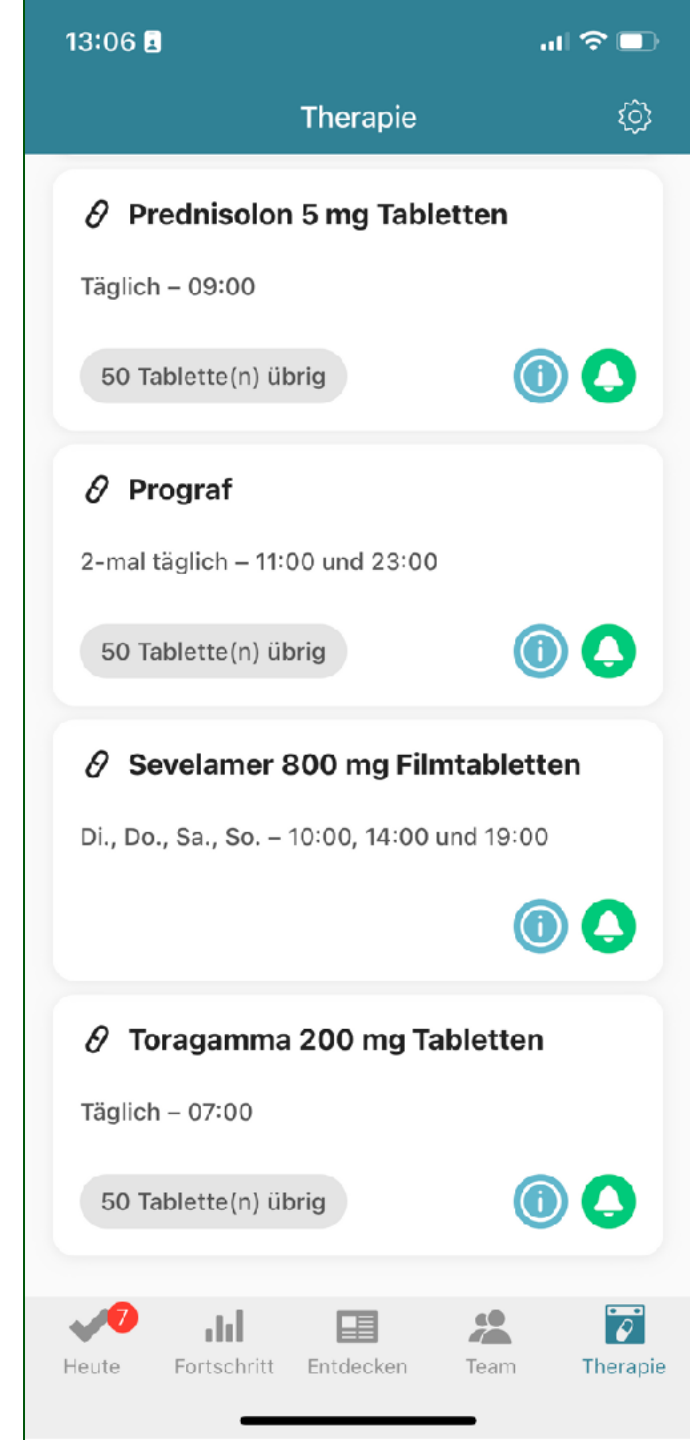
(HCM Health Care Management)

50% aller Patienten wenden die ihnen verschriebenen Medikamente
nicht, nur teilweise oder unvorschriftsmäßig an

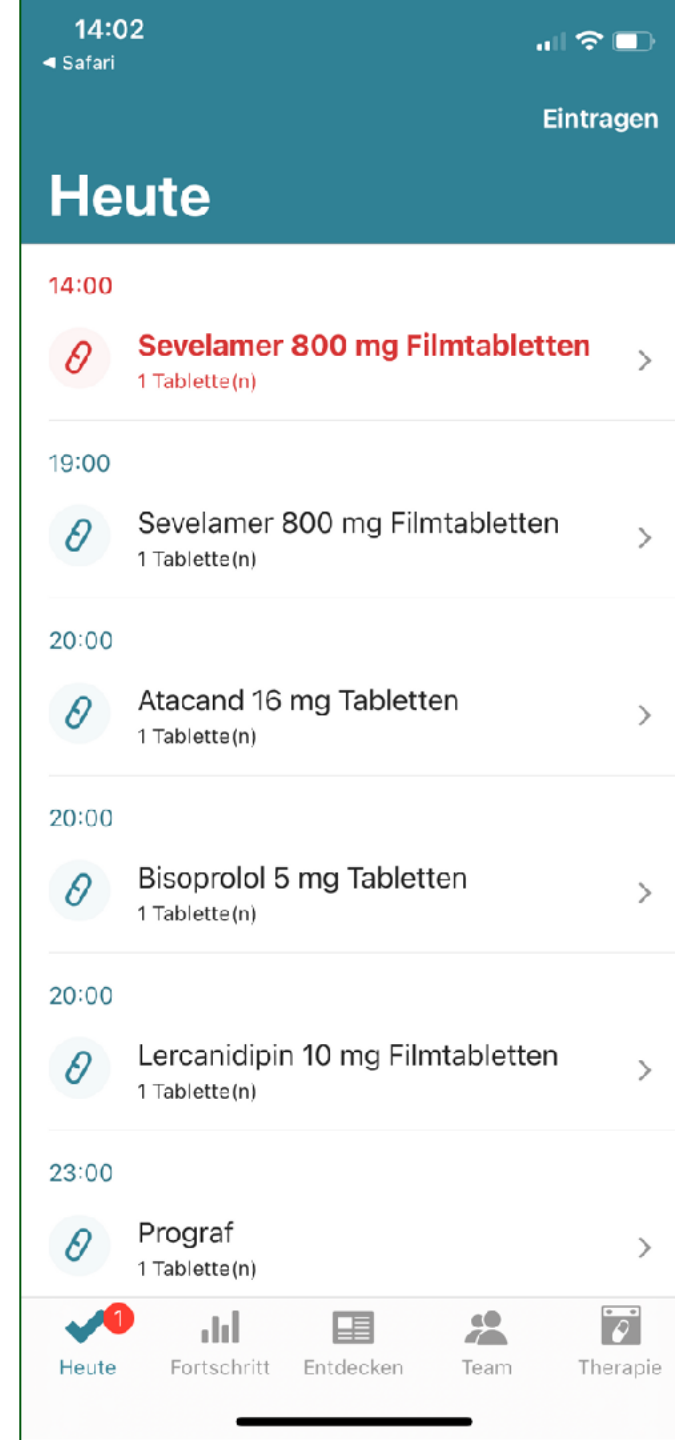
(Deutsche Apothekerzeitung)

#2: „Pillen-Wecker“-App

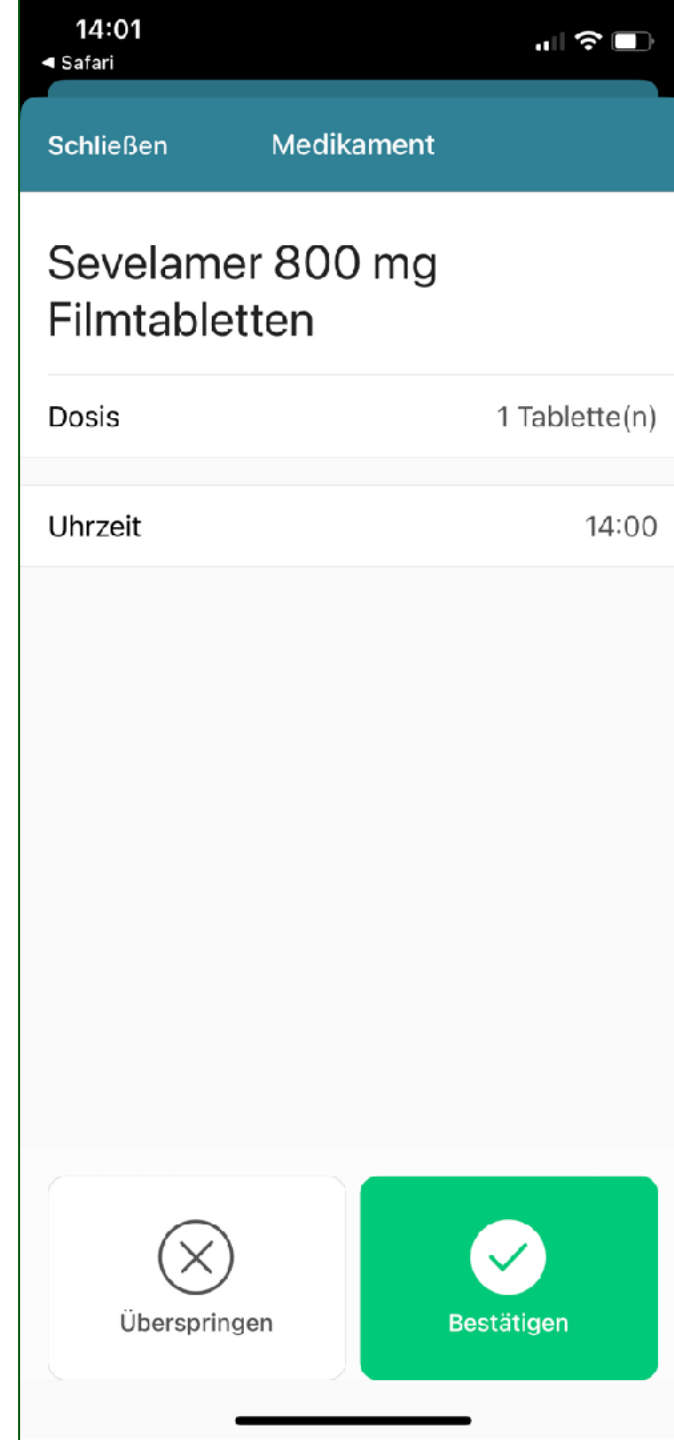
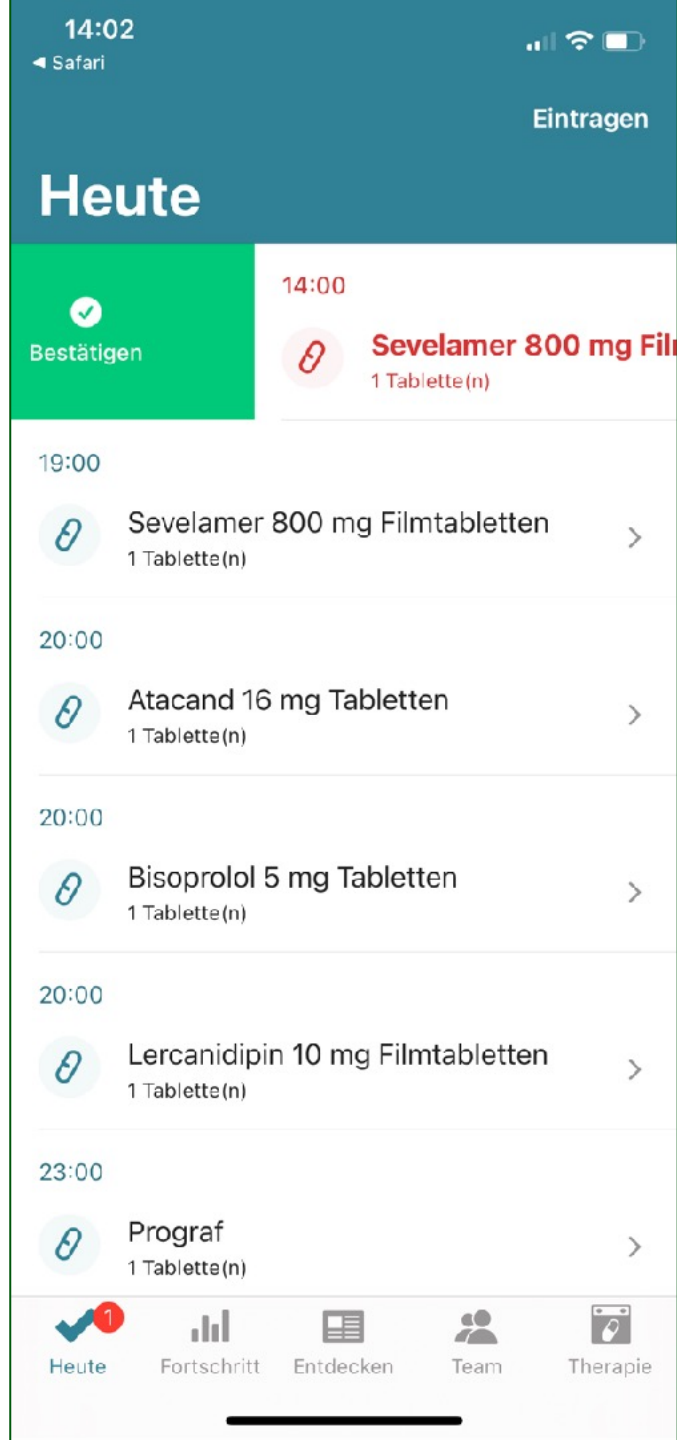
#2: Pillen-Wecker-App




#2: Pillen-Wecker-App



#2: Pillen-Wecker-App




#2: Pillen-Wecker-App


16:38 

Fortschritt ANPASSEN


ÜBERSICHT LISTE

Bicanorm 

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cellcept 500mg Filmtabletten 

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Prednisolon 10mg Jenapharm 

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Medikamenten-Einnahme

	Ø	1	2	3	4	5	6
Alle Medikamente	95%	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Medikationsplan

	Summe	1	2	3	4	5	6
	5	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	7	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	18	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magnesium-diasporal 400 Extra Kapseln	3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	20	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	6.5	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Bedarfsmedikation

	Summe	1	2	3	4	5	6
Aranesp 20 Mikrogramm	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

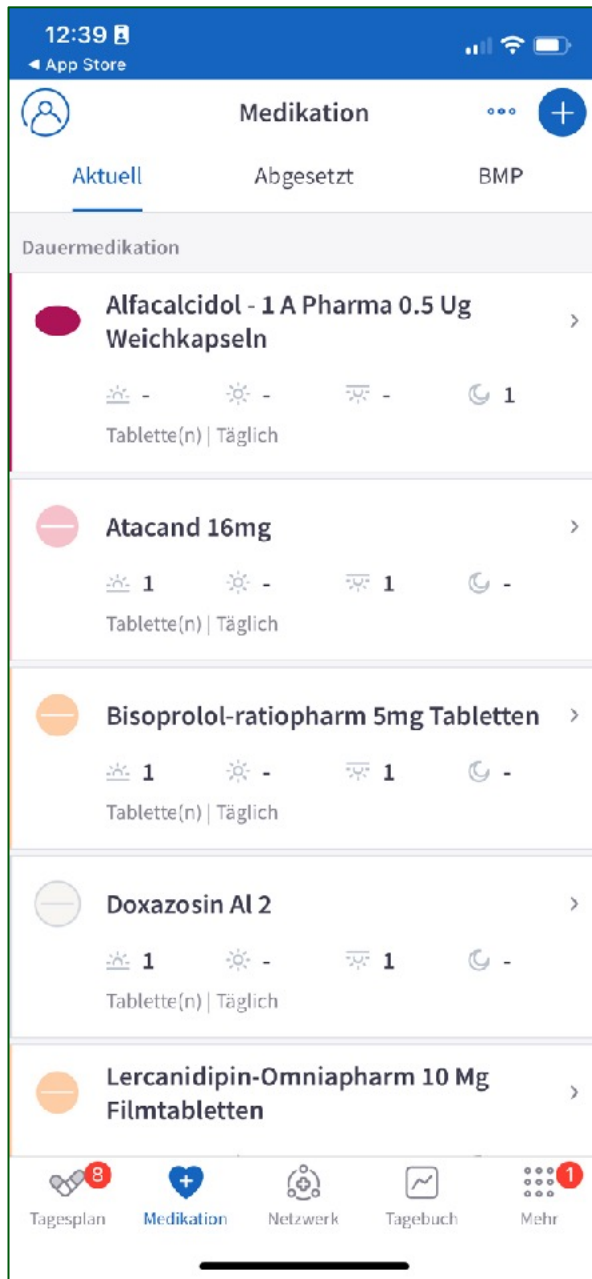
#2: Pillen-Wecker-App



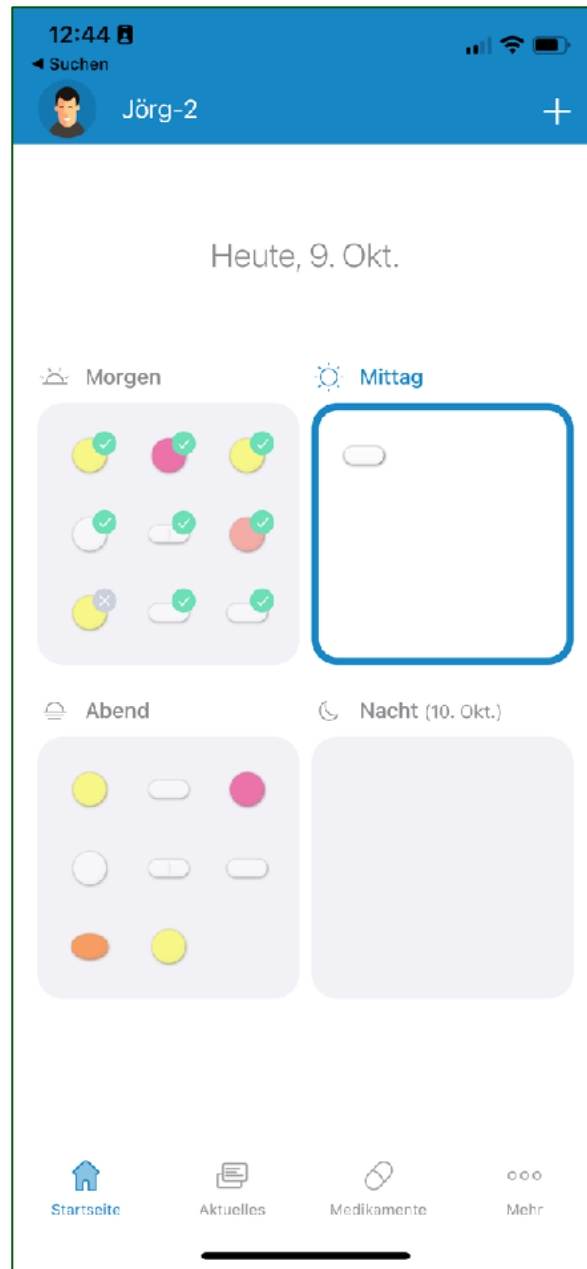
MyTherapy

Smartpatient GmbH
(mittlerweile zu Shop Apotheke gehörend)

für Android & iOS
kostenlos



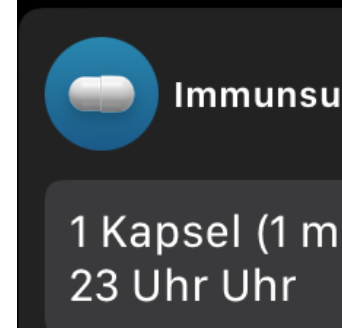
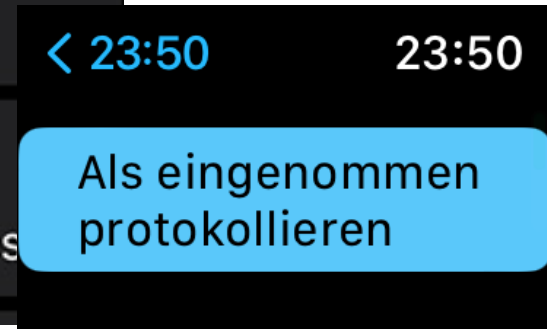
CGM Mediteo



Medisafe



Apple Health





Mein Tipp #2

Eine App zur Einnahme & Dokumentation von Medikamenten gibt Sicherheit.

Medikamente wirken nur, wenn man sie richtig einnimmt. Lassen Sie sich dabei helfen, unerwünschte Neben- & Wechselwirkungen zu minimieren, indem sie sich an den verschriebenen Medikationsplan erinnern lassen und die tatsächliche Einnahme dokumentieren.

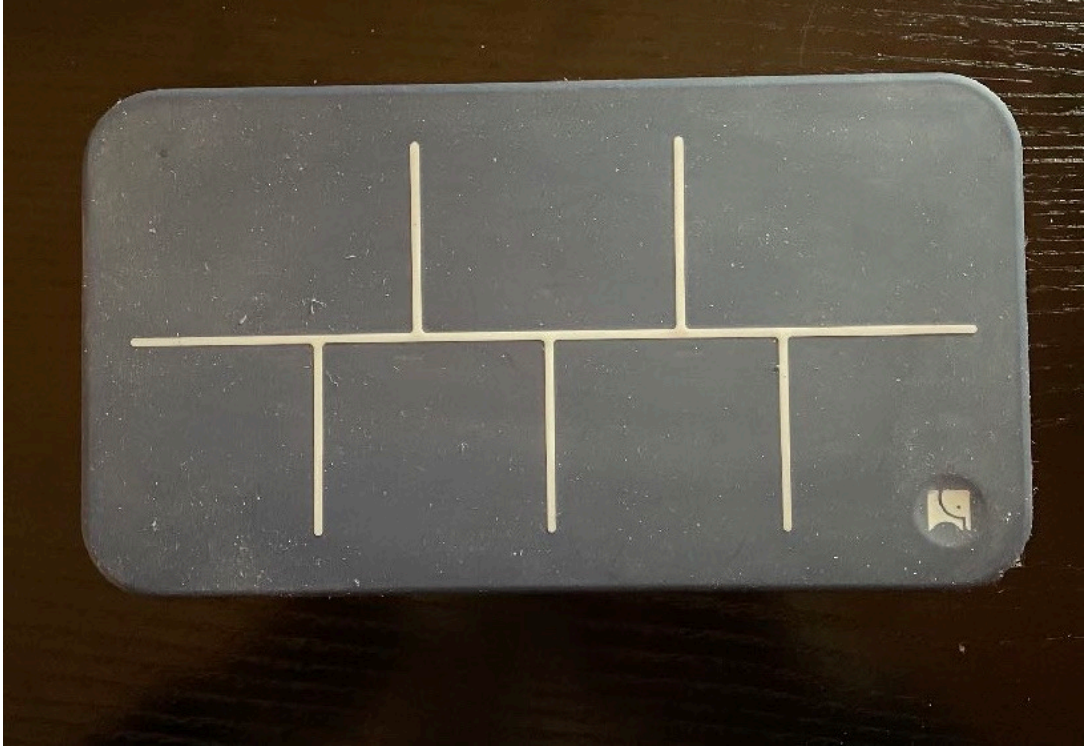


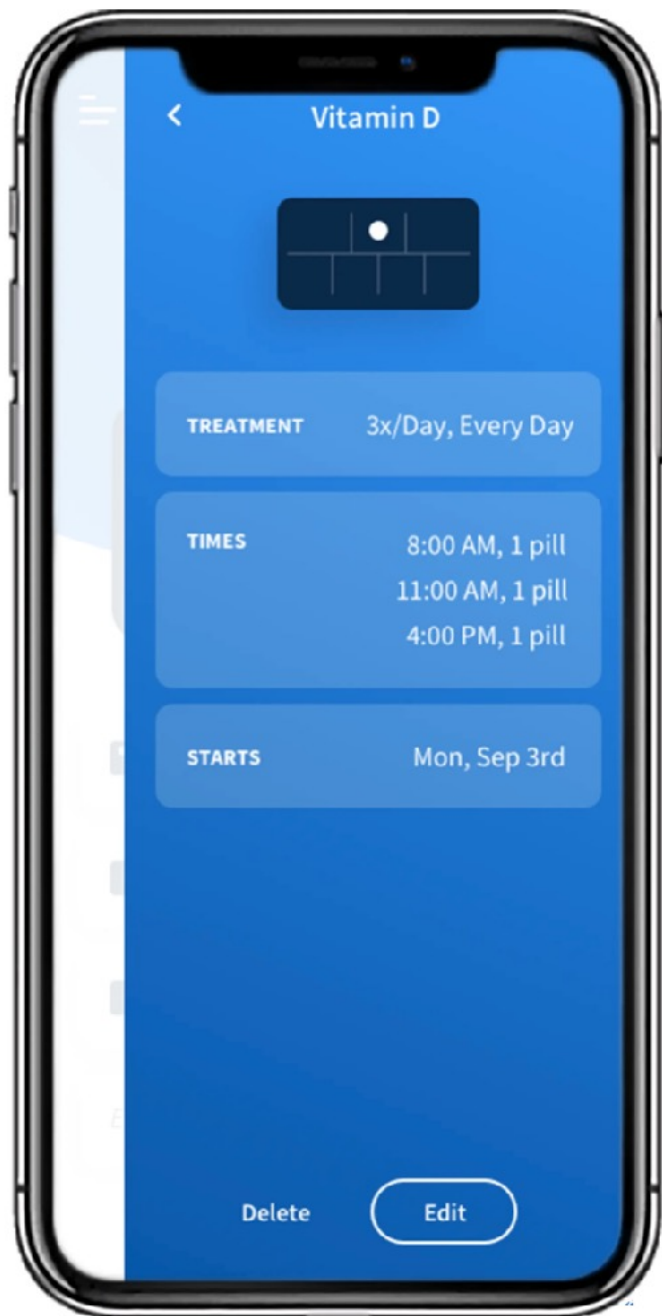
Photo by [Jen Theodore](#) on [Unsplash](#)

Tabletten-Box

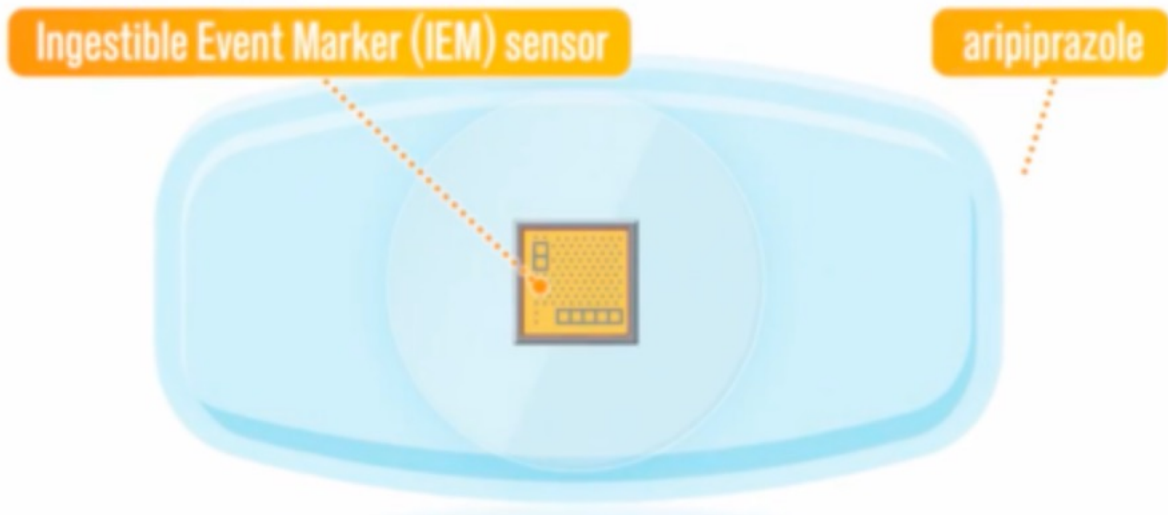


Smarte Tabletten-Box





Innovationsbeispiel: Smarte Tablette



#3: Wie suche ich nach hilfreichen Apps

Gesundheits-Apps

Google Play









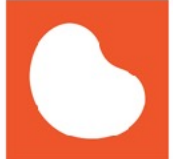









Niereninsuffizienz

Kategorien Startseite Top-Charts Neuveröffentlichungen

Meine Apps
Einkaufen
Spiele
Kinder
Empfehlungen

Konto
Zahlungsmethoden
Play Points **Neu**
Meine Abos
Einlösen
Geschenkkarte kaufen
Meine Wunschliste
Meine Play-Aktivitäten
Leitfaden für Eltern

Apps

 <p>Chronisches Nieren goGOODapp ★★★★★</p>	 <p>eGFR Calculators P iMedical Apps ★★★★★</p>	 <p>Pocket GFR Calcula iMedical Apps ★★★★★</p>	 <p>GFR Rechner Reda Brahim ★★★★★</p>	 <p>eGFR Calculators National Kidney Founda ★★★★★</p>	 <p>Clean Your Kidney Daily Diet Kidney Cleanser jgws ★★★★★</p>
 <p>Renal Dose Adjust Apicel ★★★★★</p>	 <p>Mosa: glomeruläre Reinaldo Mojica Arco ★★★★★</p>	 <p>CKD Care National Kidney Founda ★★★★★</p>	 <p>NephroGo Karolis Vyčius ★★★★★</p>	 <p>Kidney Check: Home Healthy.io ★★★★★</p>	 <p>RheumaHelper Modra Jagoda ★★★★★</p>
 <p>DIÄT COACH Dialysis Nephron-Verlag GmbH ★★★★★</p>	 <p>Heartpedia Cincinnati Children's Ho ★★★★★</p>	 <p>ODESS Nephron-Verlag GmbH ★★★★★</p>	 <p>Medical Calculators IOBear ★★★★★</p>	 <p>Liebscher & Bracht Liebscher & Bracht ★★★★★</p>	 <p>Pukoro Fundació Althaia ★★★★★</p>

Gesundheits-Apps

Google Play






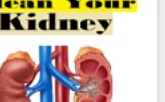












Niereninsuffizienz

Kategorien Startseite Top-Charts Neuveröffentlichungen

Meine Apps
Einkaufen
Spiele
Kinder
Empfehlungen

Konto
Zahlungsmethoden
Play Points **Neu**
Meine Abos
Einlösen
Geschenkkarte kaufen
Meine Wunschliste
Meine Play-Aktivitäten
Leitfaden für Eltern

Apps

 Fachpers. englisch goGOODapp ★★★★★	 Fachpers. englisch iMedical Apps ★★★★★	 Fachpers. englisch iMedical Apps ★★★★★	 GFR Rechner Reda Brahim ★★★★★	 eGFR Calculators National Kidney Founda ★★★★★	 Clean Your Kidney Daily Diet Kidney Cleanser jgws ★★★★★
 Renal Dose Adjust Apicel ★★★★★	 Mosa: glomeruläre Reinaldo Mojica Arco ★★★★★	 CKD Care National Kidney Founda ★★★★★	 NephroGo Karolis Vyčius ★★★★★	 Kidney Check: Hom Healthy.io ★★★★★	 RheumaHelper Modra Jagoda ★★★★★
 DIÄT COACH Dialys Nephron-Verlag GmbH ★★★★★	 Heartpedia Cincinnati Children's Ho ★★★★★	 ODESS Nephron-Verlag GmbH ★★★★★	 Medical Calculators IOBear ★★★★★	 Liebscher & Bracht Liebscher & Bracht ★★★★★	 Pukoro Fundació Althaia ★★★★★

- + New chat
- Gesundheits-Apps für Transp
- Blutdruck und Stress.
- Datenschutz und Vertrauen
- Who is Jörg Schiemann?
- Fuzzy Logic in Medicine
- New chat
- New chat
- Digital Helfer bei psychischer
- Clear conversations
- Upgrade to Plus **NEW**
- Dark mode
- Get help
- Log out

ChatGPT



Examples

"Explain quantum computing in simple terms" →

"Got any creative ideas for a 10 year old's birthday?" →

"How do I make an HTTP request in Javascript?" →



Capabilities

Remembers what user said earlier in the conversation

Allows user to provide follow-up corrections

Trained to decline inappropriate requests



Limitations

May occasionally generate incorrect information



May occasionally produce harmful instructions or biased content

Limited knowledge of world and events after 2021

Nenne mir Gesundheits-Apps, die Transplantierten helfen



+ New chat

Apps for Tra  

Gesundheits-Apps für Transp

Blutdruck und Stress.

Datenschutz und Vertrauen

Who is Jörg Schiemann?


Fuzzy Logic in Medicine


New chat

New chat

Digital Helfer bei psychischen


 Clear conversations

 Upgrade to Plus NEW

 Dark mode

 Get help

 Log out

 Nenne mir Gesundheits-Apps, die Transplantierten helfen

 Es gibt mehrere Gesundheits-Apps, die Transplantierten helfen können, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu überwachen und zu verbessern. Hier sind einige Beispiele:  

1. "Transplant Hero" - Diese App wurde speziell für Transplantationspatienten entwickelt und bietet eine umfassende und personalisierte Anleitung für die postoperative Pflege und Genesung. Die App bietet auch eine Notfallkontaktliste und eine Möglichkeit zur Verfolgung von Medikamenten und Terminen.
2. "MyTransplant" - Diese App wurde vom Nationalen Netzwerk für Organspende und Transplantation (United Network for Organ Sharing, UNOS) entwickelt und ist für Patienten verfügbar, die auf der Warteliste für eine Organtransplantation stehen oder bereits eine Transplantation erhalten haben. Sie bietet Informationen zu Medikamenten, Terminen und Tests sowie Möglichkeiten zur Verfolgung von Symptomen und Ergebnissen.
3. "Transplant Connect" - Diese App bietet eine Plattform für Transplantationspatienten, um sich zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen. Sie bietet auch personalisierte Gesundheitsinformationen und Erinnerungen an Termine und Medikamente.
4. "Organ Tracker" - Diese App bietet eine Möglichkeit zur Verfolgung von Organen und Geweben, die transplantiert wurden. Sie ermöglicht es Benutzern, wichtige Informationen wie den Standort des transplantierten Organs und den Gesundheitszustand des Spenders zu speichern und zu verfolgen.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Apps kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung und Betreuung sind, sondern lediglich als Ergänzung dienen sollten. Es ist ratsam, vor der Verwendung einer Gesundheits-App immer Rücksprache mit einem Arzt zu halten.

 Regenerate response

Send a message... 

Was ist das Problem bei der Suche nach Gesundheits-Apps?

Um sich mit Apps bei seiner Gesundheit / Krankheit unterstützen zu lassen, ist heutzutage also noch mehr notwendig,
als im Apple / Google App Store oder mit Künstlicher Intelligenz nach dem Krankheitsnamen zu suchen.

Sinnvoll sind stattdessen **Themen- oder Problembezogene App-Suchen im Kontext der jeweiligen Krankheit**,
zum Beispiel nach:

- Medikamenten-Einnahme (Erinnerung, Dokumentation)
- Notfall-Informationen

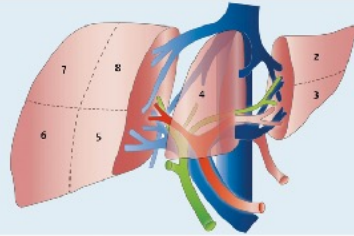
Schon die richtige Suchanfrage nach passenden Gesundheits-Apps ist also nicht trivial!

Wie findet man bei einer Suche nach hilfreichen Gesundheits-Apps konkrete Problemstellungen und Aspekte, die uns als Transplantierte oder Wartelistenpatienten begleiten?



Patientenschulung nach Transplantation

Modul 0 – Niere: Basiswissen



Patientenschulung nach Transplantation

Modul 0 – Leber: Basiswissen



Informationen für Patienten

Schulungsbroschüre Herztransplantation



Informationen für Patient:innen

Schulungsbroschüre Lungentransplantation

Problemstellungen und Themen für Gesundheits-Apps

Kernelemente der Transplantationsnachsorge:

- Medikamente
- Ernährung
- (Hygiene und Lebensführung)
- Nachsorgeuntersuchung
- Impfungen

Selbstkontrolle, das bedeutet: Verantwortung für den eigenen Körper, somit auch Verantwortung für das neue Organ zu übernehmen.

Dazu gehören das tägliche Messen von

- Blutdruck, Puls
- Körpertemperatur
- Urinausscheidung
- Trinkmenge
- Gewicht

Die Ergebnisse werden zusammen mit den eingenommenen Medikamenten in einem Tagebuch, dem Nachsorgepass erfasst. Diese Dokumentation gibt nicht nur Ihnen sondern auch Ihrem behandelnden Arzt Aufschluss über die Funktion des neuen Organs und Ihre gesundheitliche Entwicklung.

Problemstellungen und Themen für Gesundheits-Apps

Kernelemente der Transplantationsnachsorge:

- ✓ Medikamente
- Ernährung
- (Hygiene und Lebensführung)
- Nachsorgeuntersuchung
- Impfungen

Selbstkontrolle, das bedeutet: Verantwortung für den eigenen Körper, somit auch Verantwortung für das neue Organ zu übernehmen.

Dazu gehören das tägliche Messen von

- Blutdruck, Puls
- Körpertemperatur
- Urinausscheidung
- Trinkmenge
- Gewicht

Die Ergebnisse werden zusammen mit den eingenommenen Medikamenten in einem Tagebuch, dem Nachsorgepass erfasst. Diese Dokumentation gibt nicht nur Ihnen sondern auch Ihrem behandelnden Arzt Aufschluss über die Funktion des neuen Organs und Ihre gesundheitliche Entwicklung.



Mein Tipp #3

Zur Suche von passenden Gesundheits-Apps sollte von der Krankheit aus überlegt werden, in welchen Bereichen (digitale) Helfer unterstützen können.

Aktuell können weder die App Stores noch die KI-Chat-Bots (wie Chat GPT) vom Krankheitsnamen abstrahieren und Lösungen potenzielle Themen und Probleme im Kontext einer Krankheit vorschlagen.

Datum	Gewicht kg	Blutdruck		Harnmenge ml
		morgens	abends	
25.8.	70,1	155/90		
26.8.	71	146/80		
27.8.	71,3	163/106	170/99	
28.8.		179/102	167/102	
29.8.		139/74	151/85	
30.8.	72,2	160/95	136/102	
31.8.	71,7	185/106	173/104	
1.9.		171/94	170/105	
2.9.	70	156/91		
3.9.	76,3	150/82	156/96	
4.9.	69,9	178/105		
5.9.	69,8	162/103	161/97	
6.9.	69	137/81	145/86	
7.9.	68,9	141/87	148/103	

Trinkmenge ml	Temp. + Puls	aktuelle Medikamente + Bemerkungen
	83	
	67	
	77/78	
	60/72	
	81/75	
	60/71	
	65/69	
	65/75	
	86/	
	81/67	
	69/	
	113/	
	93/97	
	86/80	

#4: Smarte Blutdruckmessgeräte

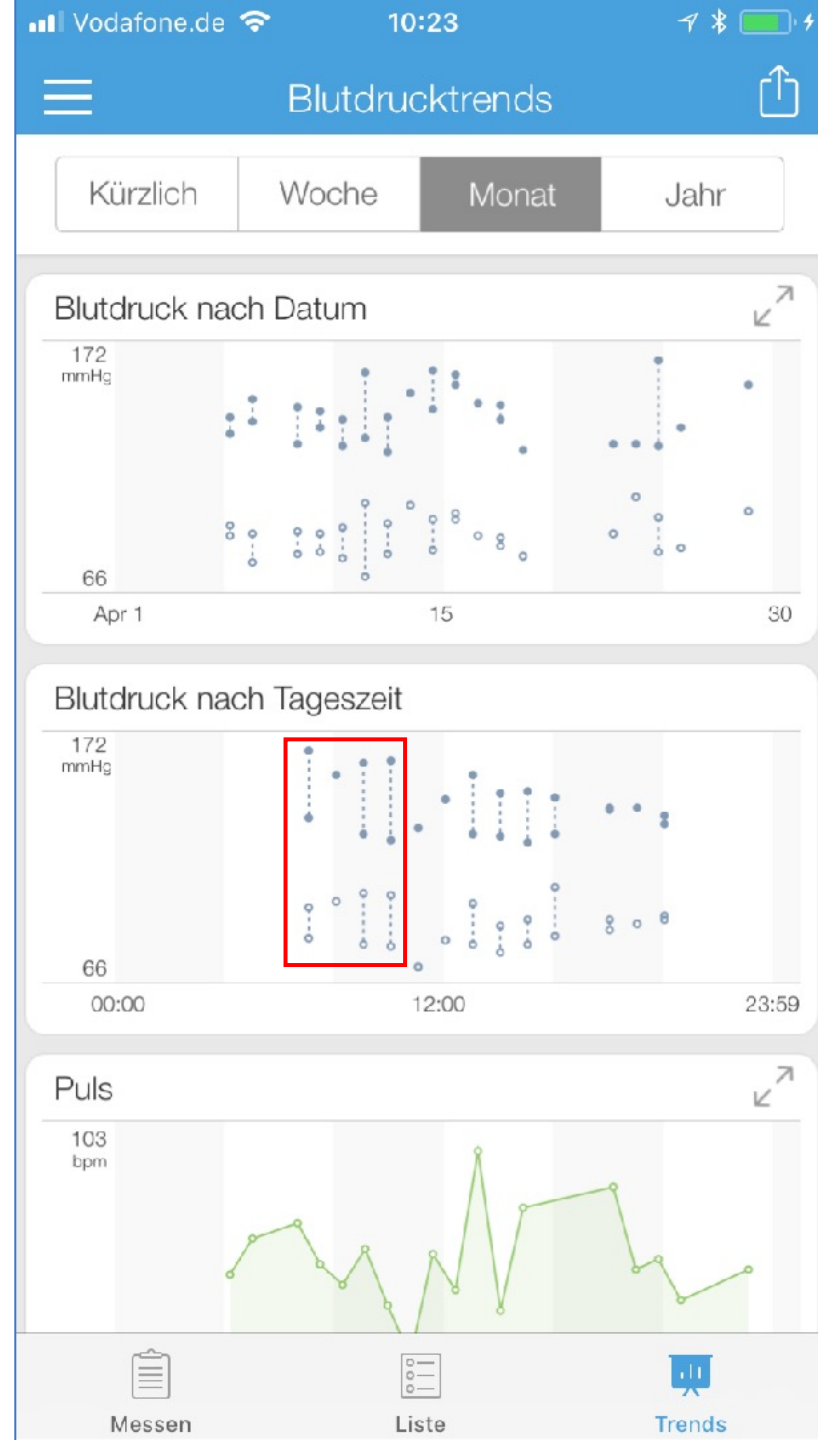
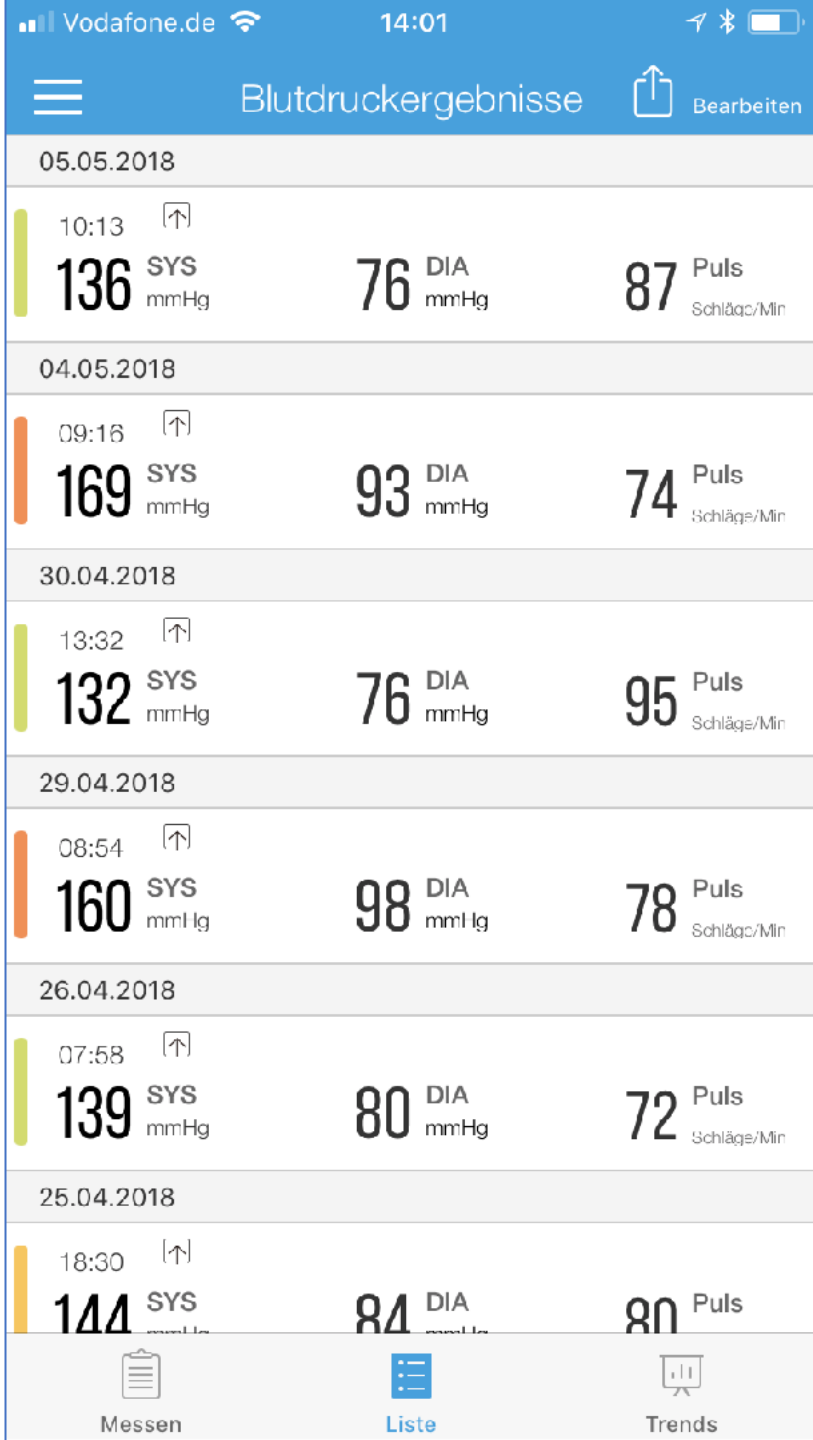


#4: Smarte Blutdruckmessgeräte

#4: Smarte Blutdruckmessgeräte



#4: Smarte Blutdruckmessgeräte





Mein Tipp #4

Smarte Blutdruckmessgeräte mit Apps interpretieren & veranschaulichen Blutdruck-Entwicklungen.

Eine Blutdruckkurve bestehend aus den wenigen Messwerten bei Arztbesuchen macht wenig Sinn - messen Sie Ihren Blutdruck zuhause und lassen Sie sich bei den Auswertungen von der Technik unterstützen.

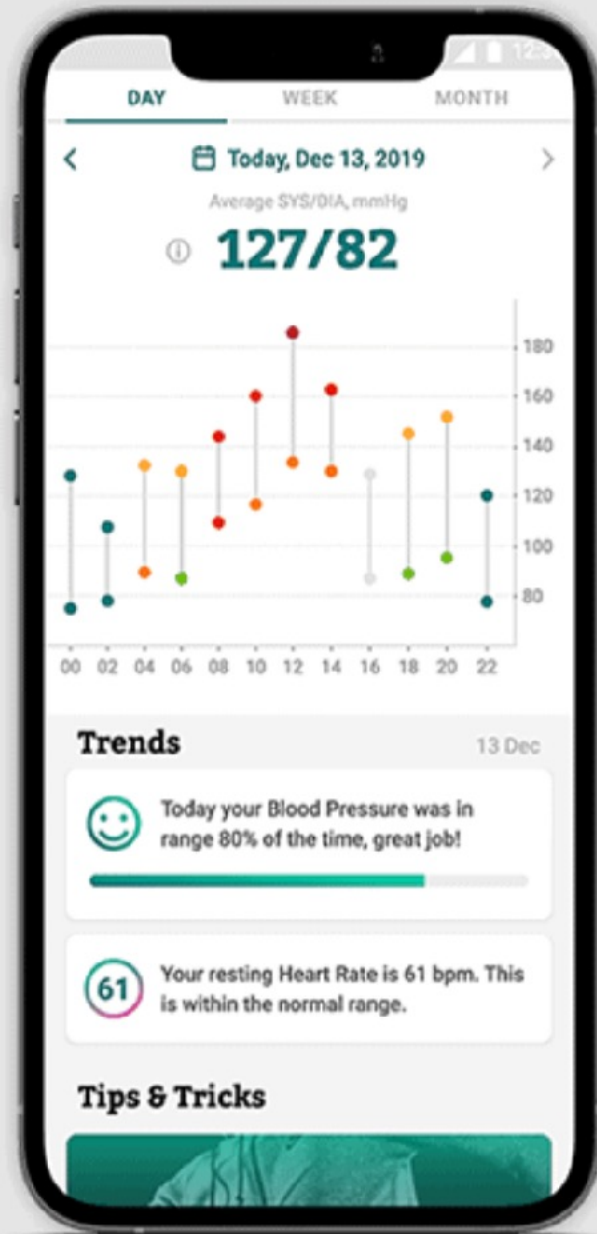


Photo by [Jen Theodore](#) on [Unsplash](#)

Innovationsbeispiel: Omron HeartGuide



#4: Smarte Blutdruckmessgeräte



Problemstellungen und Aspekte für Gesundheits-Apps

Kernelemente der Transplantationsnachsorge:

- ✓ Medikamente
- Ernährung
- (Hygiene und Lebensführung)
- Nachsorgeuntersuchung
- Impfungen

Selbstkontrolle, das bedeutet: Verantwortung für den eigenen Körper, somit auch Verantwortung für das neue Organ zu übernehmen.

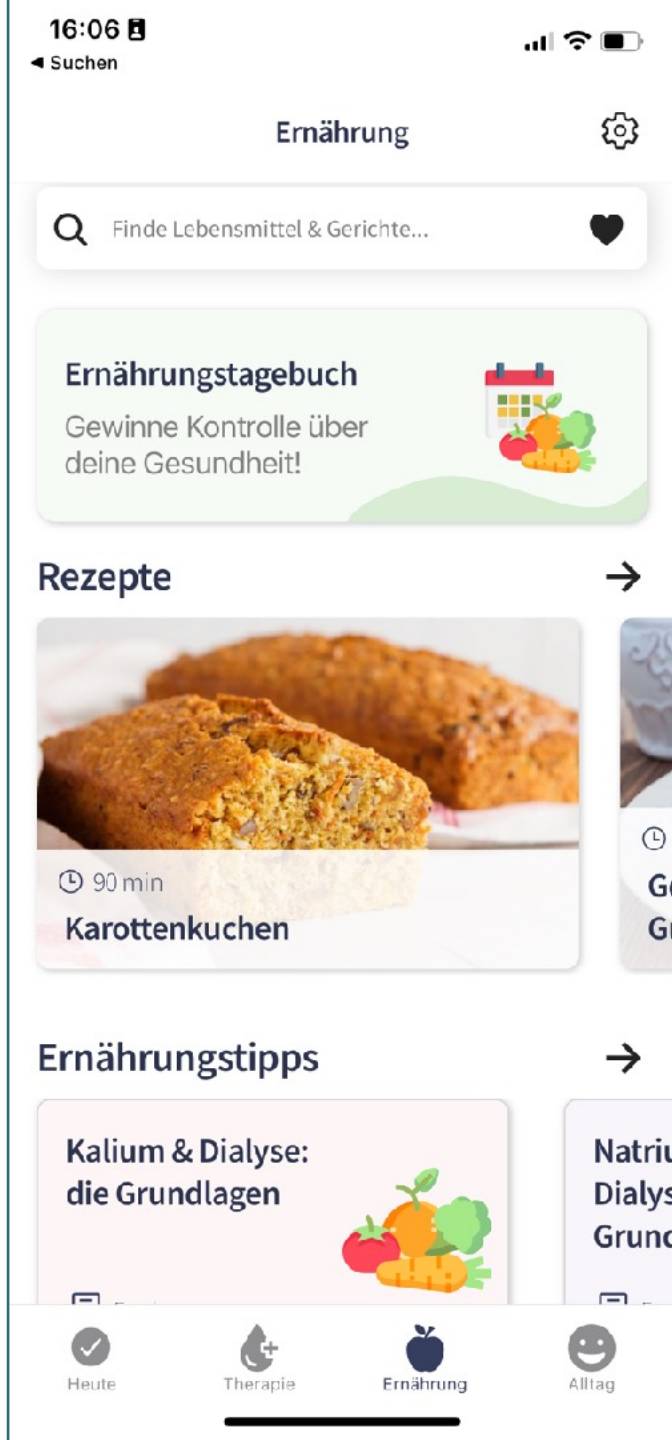
Dazu gehören das tägliche Messen von

- ✓ Blutdruck, Puls
- Körpertemperatur
- Urinausscheidung
- Trinkmenge
- Gewicht

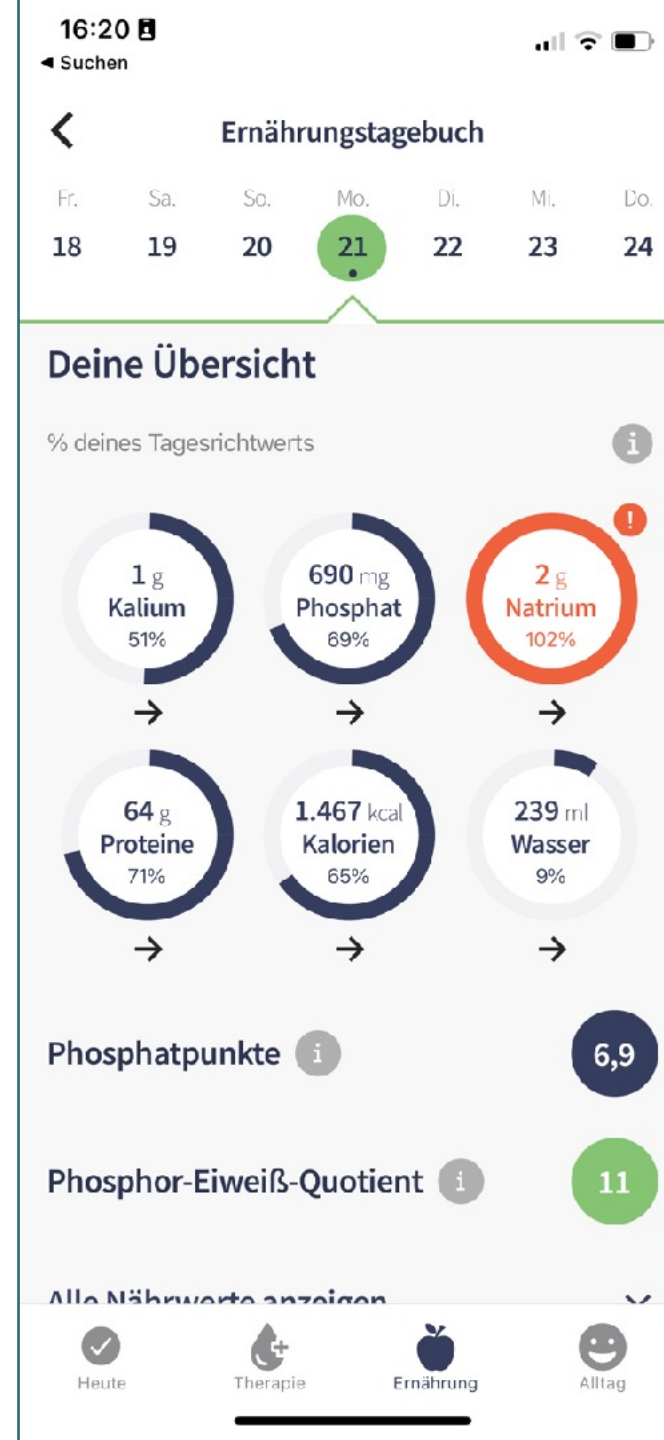
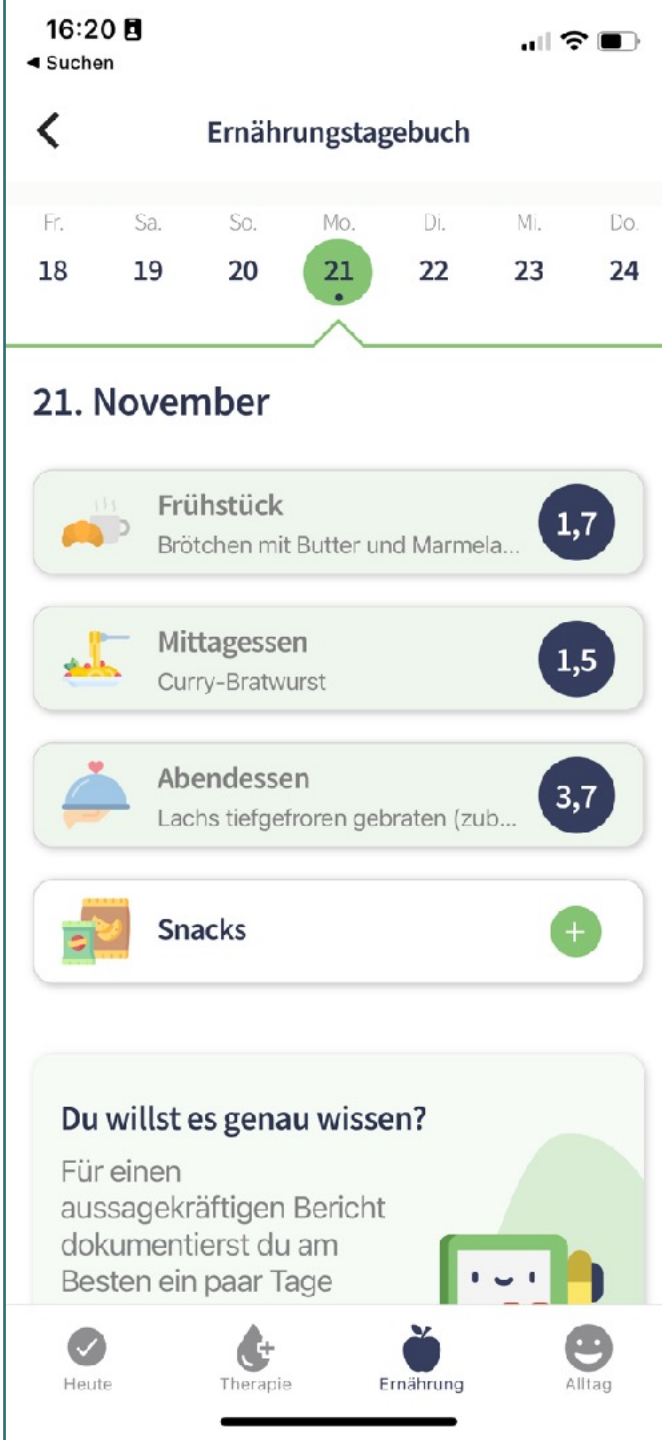
Die Ergebnisse werden zusammen mit den eingenommenen Medikamenten in einem Tagebuch, dem Nachsorgepass erfasst. Diese Dokumentation gibt nicht nur Ihnen sondern auch Ihrem behandelnden Arzt Aufschluss über die Funktion des neuen Organs und Ihre gesundheitliche Entwicklung.

#5: Ernährung und Inhaltsstoffe

#5: Ernährung und Inhaltsstoffe



#5: Ernährung und Inhaltsstoffe





Mein Tipp #5

Für die kritischen Ernährungsaspekte (Inhaltsstoffe) lohnt sich eine App mit Tagebuchfunktion.

Die Mahlzeiten und ihre Inhaltsstoffe ändern sich Tag für Tag. Über einen Überblick über die - teils für uns schädlichen - Inhaltsstoffe zu haben, lohnt sich eine App mit Rezepten und Tagebuchfunktion.



Photo by [Jen Theodore](#) on [Unsplash](#)

#5: Ernährung und Inhaltsstoffe



KI-basierte Analyse deiner Mahlzeiten



White rice

240 g 62 g CHO

Sauces and ingredients

Chicken Curry sauce Onion Carrot

Mixed vegetable... Search

Continue >



get carb, fat
& protein values

White Rice 8.3 oz 61 g Carbs

Chicken Curry 6.3 oz 9 g Carbs

7 g Fats **59 g** Protein **70 g** Carbs

Problemstellungen und Aspekte für Gesundheits-Apps

Kernelemente der Transplantationsnachsorge:

- ✓ Medikamente
- ✓ Ernährung
- (Hygiene und Lebensführung)
- Nachsorgeuntersuchung
- Impfungen

Selbstkontrolle, das bedeutet: Verantwortung für den eigenen Körper, somit auch Verantwortung für das neue Organ zu übernehmen.

Dazu gehören das tägliche Messen von

- ✓ Blutdruck, Puls
- Körpertemperatur
- Urinausscheidung
- Trinkmenge
- Gewicht

Die Ergebnisse werden zusammen mit den eingenommenen Medikamenten in einem Tagebuch, dem Nachsorgepass erfasst. Diese Dokumentation gibt nicht nur Ihnen sondern auch Ihrem behandelnden Arzt Aufschluss über die Funktion des neuen Organs und Ihre gesundheitliche Entwicklung.

#6: Wo finde ich passende Gesundheits-Apps?



Aber wo finde ich Apps, die mir helfen und denen ich vertrauen kann?

Schritt 1: DiGA, die „App auf Rezept“

Finden Sie die passende digitale Gesundheitsanwendung

Treffen Sie eine Auswahl aus digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA), die vom BfArM gemäß § 139e SGB V bewertet wurden.

- ✓ Erstattung durch die GKV
- ✓ Zertifizierte Medizinprodukte
- ✓ Transparent aufbereitet



DiGA-Verzeichnis

Geben Sie Ihren Suchbegriff ein...



oder

DiGA-Verzeichnis öffnen

Filter

Zurücksetzen

Kategorie

- Alle
- Herz und Kreislauf
- Hormone und Stoffwechsel
- Krebs
- Muskeln, Knochen und Gelenke
- Nervensystem
- Nieren und Harnwege
- Ohren
- Psyche
- Sonstige
- Verdauung

Plattform

- Alle
- Apple App Store
- Google Play Store
- Webanwendung

Anzuwenden bei

Diagnose nach ICD-10 eingeben...

Status

- Alle
- Vorläufig aufgenommen
- Dauerhaft aufgenommen
- Gestrichen

Altersgruppe

🏠 > DiGA-Verzeichnis

31 von 33 DiGA werden angezeigt | Filter zurücksetzen



CANKADO PRO-React Onco

📌 Vorläufig aufgenommen | CANKADO GmbH, Deutschland

Plattformen

- Apple App Store
- Google Play Store
- Webanwendung

Anzuwenden bei

C50 Bösartige Neubildung der Brustdrüse [Mamma]

Eigenschaften

- € Keine Zuzahlung
- 🔌 Keine Zusatzgeräte
- 🗨️ Verfügbare Sprachen: Deutsch und 13 weitere

Weitere Informationen zur DiGA



Cara Care für Reizdarm

📌 Vorläufig aufgenommen | HiDoc Technologies GmbH, Deutschland

Plattformen

- Apple App Store
- Google Play Store

Anzuwenden bei

- K58 Reizdarmsyndrom
- K58.1 Reizdarmsyndrom, Diarrhoe-prädominant [RDS-D]
- K58.2 Reizdarmsyndrom, Obstipations-prädominant [RDS-O] und 2 weitere

Eigenschaften

- € Keine Zuzahlung
- 🔌 Keine Zusatzgeräte
- 🗨️ Verfügbare Sprachen: Deutsch

Weitere Informationen zur DiGA



Filter Zurücksetzen

Kategorie

- Alle
- Herz und Kreislauf
- Hormone und Stoffwechsel
- Krebs
- Muskeln, Knochen und Gelenke
- Nervensystem
- Nieren und Harnwege
- Ohren
- Psyche
- Sonstige
- Verdauung

Plattform

- Alle
- Apple App Store
- Google Play Store
- Webanwendung

Anzuwenden bei

Diagnose nach ICD-10 eingeben...

Status

- Alle
- Vorläufig aufgenommen
- Dauerhaft aufgenommen
- Gestrichen

Altersgruppe

31 von 33 DIGA



DIGA-Verzeichnis > CANKADO PRO-React Onco



CANKADO PRO-React Onco

CANKADO GmbH, Deutschland | partners.cankado.com/about/

Vorläufig aufgenommen

Informationen für Fachkreise

PRO-React Onco ist eine Web- und App-basierte digitale Gesundheitsanwendung zur Unterstützung von Brustkrebspatientinnen und -patienten. Mit PRO-React Onco können Patientinnen und Patienten Ihre Beschwerden eigenständig erfassen. In Abhängigkeit zur Erkrankung und der laufenden Therapie werden automatisiert Verhaltenshinweise gegeben, wie dringend die jeweilige Beschwerde mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin besprochen werden muss.

Plattformen

- Apple App Store
- Google Play Store
- Webanwendung

Mehr erfahren

Eigenschaften

- Keine Zuzahlung
- Keine Zusatzgeräte
- Verfügbare Sprachen: Deutsch und 13 weitere

Mehr erfahren

Anzuwenden bei

- C50 Bösartige Neubildung der Brustdrüse (Mamma)
- Mehr erfahren

Informationsangebot des Herstellers

- Informationswebsite (DIGA)
- Gebrauchsanweisung (PDF)
- Hilfe & Support

Wie erhalte ich die DIGA?

Diese DIGA kann von Ärzten oder Psychotherapeuten verordnet werden, die Kosten werden durch die Krankenkasse des Patienten übernommen. Versicherte, die ihrer Krankenkasse einen Nachweis über die entsprechende Indikation vorlegen, erhalten die DIGA auch ohne ärztliche Verordnung.

Mehr erfahren

Filter

Zurücksetzen

Kategorie

- Alle
- Herz und Kreislauf
- Hormone und Stoffwechsel
- Krebs
- Muskeln, Knochen und Gelenke
- Nervensystem
- Nieren und Harnwege
- Ohren
- Psyche
- Sonstige
- Verdauung

Plattform

- Alle
- Apple App Store
- Google Play Store
- Webanwendung

Anzuwenden bei

Diagnose nach ICD-10 eingeben...

Status

- Alle
- Vorläufig aufgenommen
- Dauerhaft aufgenommen
- Gestrichen

Altersgruppe

DiGA-Ver

31 von 33 DiGA-Ver



Weitere Informationen zur digitalen Gesundheitsanwendung



Informationen zum positiven Versorgungseffekt



Informationen zu Datenschutz und Datensicherheit



Weitere Informationen



Änderungshistorie



Zuletzt aktualisiert am 23.05.2022 um 18:18
Wiedergabe der vom Hersteller übermittelten Angaben



CANKADO PRO-React Onco

CANKADO GmbH, Deutschland

Wie erhalte ich diese DiGA?

Für Fachkreise

Schritt 2: Schauen Sie auf die Seiten Ihrer Krankenkasse

Schritt 3: Nutzen Sie spezifische App-Verzeichnisse

Informationen zu Gesundheits-Apps

Informationen aus Praxis und Wissenschaft von und für Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen

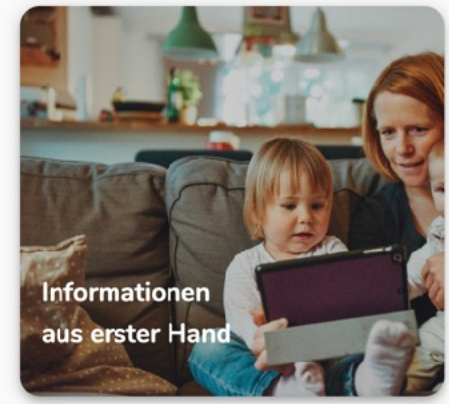
z. B. DiGA, Diabetes oder „116117.app“

kvappradar.de

Zentralinstitut für
kassenärztliche Versorgung

Was bieten wir?

- 100%** gemeinnütziges Angebot
- Ein **Forum** zur Diskussion und Bewertung von Apps
- Über **3500** Gesundheits-Apps im Katalog
- Umfassende Marktübersicht** für registrierte Nutzer:innen.



Themen:

Diabetes

Labor- und Vitalwerte

Asthma und Allergien

Blutdruck

Depression

Herz

Apps

**Vitadio**

Bewertung Ärztinnen und Psychotherapeutinnen: keine

Die Anwendung "Vitadio" richtet sich an Personen mit Diabetes Mellitus Typ 2. Ziel der App ist die Verbesserung der Diabeteskontrolle durch Lebensstiländerungen und ein besseres Selbstmanagement. Die Anwender:innen erhalten tägliche Aufgaben und automatisierte Nachrichten. Die App nutzt Gamification-Prinzipien, die zur Erledigung der Aufgaben anregen sollen. Es werden Informationsmaterialien zu ve...

Diabetes

Labor- und Vitalwerte

Kommunikation

Nachrichten

Ratgeber

Übungsprogramm

↓ >5 Tsd. ⭐ 4,4 ⌚ <1 Monat €€ Medizinprodukt



ESYSTA

ESYSTA App & Portal – Digitales Diabetesmanagement

Bewertung Ärztinnen und Psychotherapeutinnen: keine

Die Anwendung "Esysa" richtet sich an Personen mit Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2. Ziel der App ist die Erleichterung des Diabetes-Selbstmanagements und damit einhergehend eine Vermeidung von Stoffwechsellstörungen, Senkung des HbA1c-Wertes und Verzögerung/Verhinderung von Diabetes Folgeerkrankungen. "Esysa" unterstützt bei der händischen Dokumentation des Blutzucker- und Insulinwertes so...

Diabetes

Labor- und Vitalwerte

Kommunikation

Selstdokumentation

↓ >10 Tsd. ⭐ 3,8 ⌚ 1-5 Monate €€ Medizinprodukt

**VidaGesund**

Bewertung Ärztinnen und Psychotherapeutinnen: keine

Die App behandelt die Themen Asthma und Allergien, Blutdruck, Diabetes und Labor- und Vitalwerte. Sie wird im Vergleich zu anderen Gesundheitsapps durchschnittlich genutzt. Die durchschnittliche App-Bewertung liegt bei 4,2 Sternen.

Asthma und Allergien

Blutdruck

Diabetes

Labor- und Vitalwerte

Erinnerungshilfe

Informationsverwaltung

Ratgeber

Rechner

Selstdokumentation

↓ >5 Tsd. ⭐ 4,3 ⌚ 6-12 Monate €€ Medizinprodukt

**HelloBetter Diabetes und Depression**

Bewertung Ärztinnen und Psychotherapeutinnen: keine

MYSUGR - DIABETES-TAGEBUCH



iOS



Android



Web

Themen:



Diabetes



Labor- und Vit.

Funktionen:



Erinnerungshil.



Rechner



Selbstdokument.



Übungsprogramm

Beschreibung der Redaktion

Die App 'mySugr - Blutzucker Tagebuch' ist eine Anwendung zur täglichen Kontrolle einer Diabetes-Erkrankung, die als App im iTunes App Store und Google Play Store verfügbar ist. Bei der Anwendung handelt es sich um ein Dokumentationstool von Diabetes-Daten wie Blutzucker, Kohlenhydrate, Insulin und körperliche Aktivitäten. Die Übertragung der Blutzuckermesswerte ist für bestimmte Messgeräte über eine Bluetooth-Verbindung möglich. Anhand der eingehenden Daten wird der HbA1c-Spiegel geschätzt und in übersichtlichen Verlaufsgraphen angezeigt. Die Anwendung erstellt aus den Verlaufsdaten außerdem Berichte und Analysen, die zur Erkennung von Mustern und zur Unterstützung von Therapieentscheidungen, auch im Arzt-Patienten-Gespräch, genutzt werden können. (Stand: 28.09.2020)

Nutzung

Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen	Android Nutzer	iOS Nutzer	Downloads geschätzt	Letztes Update
-	★★★★★	★★★★★	>1 Mio.	<1 Monat

Checklisten helfen bei der Einschätzung von Gesundheits-Apps

Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps



Schritt 1 von 3

Zweck und Funktionalität

Unabhängig von individuellen Anforderungen an eine App, sollte diese im Allgemeinen folgende Punkte erfüllen, um sicher und stabil zu laufen:

- Die App beschreibt den konkreten Anwendungsbereich, z.B. tägliche Erinnerung an die Einnahme von Medikamenten.
- Die App klärt über die eigenen Grenzen auf (Bsp.: Erklärung in der App, dass ein Arztbesuch nicht durch die Nutzung dieser App ersetzt werden kann).
- Das letzte Update der App wurde innerhalb der letzten 6 Monate (Richtwert) bereitgestellt.
- Die Anwendung läuft stabil und führt nicht zu Abbrüchen oder Neustarts.

Diagnose- und Behandlungs-Apps

Prüfen Sie, ob folgende zwei Punkte in jedem Fall auf eine App zutreffen:

- Die App stellt keine abschließende Diagnose mit sich daraus ableitenden Behandlungsempfehlungen.
- Die App dient der Therapieunterstützung (z.B. Aufzeichnung von Werten).

Bewertungen durch andere Nutzer

- Die App weist viele gute Bewertungen (vieler verschiedener) Nutzer auf.

Weiter



Schritt 1 von 3

Zweck und Funktion

Unabhängig von individuellen Anforderungen an eine App, sollte diese im Allgemeinen folgende Punkte erfüllen, um sicher und stabil zu laufen:

- Die App beschreibt den konkreten Anwendungsbereich, z.B. tägliche Erinnerung an die Einnahme von Medikamenten.
- Die App klärt über die eigenen Grenzen auf (Bsp.: Erklärung in der App, dass ein Arztbesuch nicht durch die Nutzung dieser App ersetzt werden kann).
- Das letzte Update der App wurde innerhalb der letzten 6 Monate (Richtwert) bereitgestellt.
- Die Anwendung läuft stabil und führt nicht zu Abbrüchen oder Neustarts.

Diagnose- und Behandlungs-Apps

Prüfen Sie, ob folgende zwei Punkte in jedem Fall auf eine App zutreffen:

- Die App stellt keine abschließende Diagnose mit sich daraus ableitenden Behandlungsempfehlungen.
- Die App dient der Therapieunterstützung (z.B. Aufzeichnung von Werten).

Bewertungen durch andere Nutzer

- Die App weist viele gute Bewertungen (vieler verschiedener) Nutzer auf.

Zweck und Funktionalität

Unabhängig von individuellen Anforderungen an eine App, sollte diese im Allgemeinen folgende Punkte erfüllen, um sicher und stabil zu laufen:

- Die App beschreibt den konkreten Anwendungsbereich, z.B. tägliche Erinnerung an die Einnahme von Medikamenten.
- Die App klärt über die eigenen Grenzen auf (Bsp.: Erklärung in der App, dass ein Arztbesuch nicht durch die Nutzung dieser App ersetzt werden kann).
- Das letzte Update der App wurde innerhalb der letzten 6 Monate (Richtwert) bereitgestellt.
- Die Anwendung läuft stabil und führt nicht zu Abbrüchen oder Neustarts.

Diagnose- und Behandlungs-Apps

Prüfen Sie, ob folgende zwei Punkte in jedem Fall auf eine App zutreffen:

- Die App stellt keine abschließende Diagnose mit sich daraus ableitenden Behandlungsempfehlungen.
- Die App dient der Therapieunterstützung (z.B. Aufzeichnung von Werten).

Bewertungen durch andere Nutzer

- Die App weist viele gute Bewertungen (vieler verschiedener) Nutzer auf.

Weiter

Checkliste für die Nutzung

Zweck und Funktion

Unabhängig
sicher und

- Die App be
- Die App kl
ersetzt we
- Das letzte
- Die Anwer

Diagnose- und

Prüfen Si

- Die App st
- Die App di

Bewertungen

- Die App w

Checkliste für die Nutzung

Zweck und Funktion

Unabhängig
sicher

- Die App
- Die App
ersetzt
- Das le
- Die An

Diagnose- und

Prüfen

- Die App
- Die App

Bewertungen

- Die App

Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps



Auswertung und Ergebnis

Die App erfüllt **60%** unserer Bewertungskriterien.

Die von Ihnen überprüfte App weist viele Übereinstimmungen mit den empfohlenen Kriterien auf. Dennoch werden einige Kriterien nicht erfüllt. Bitte wägen Sie selbst ab, ob die erfüllten Kriterien für Sie ausreichend sind.

Checkliste neu laden

Checkliste verlassen

Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V.

Am Zirkus 2, 10117 Berlin, Tel: +49 (0)30 3 64 28 16 0, Fax: +49 (0)30 3 64 28 16 11

info@aps-ev.de

© 2019 Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. | Impressum | Datenschutzerklärung

Weiter



Mein Tipp #6

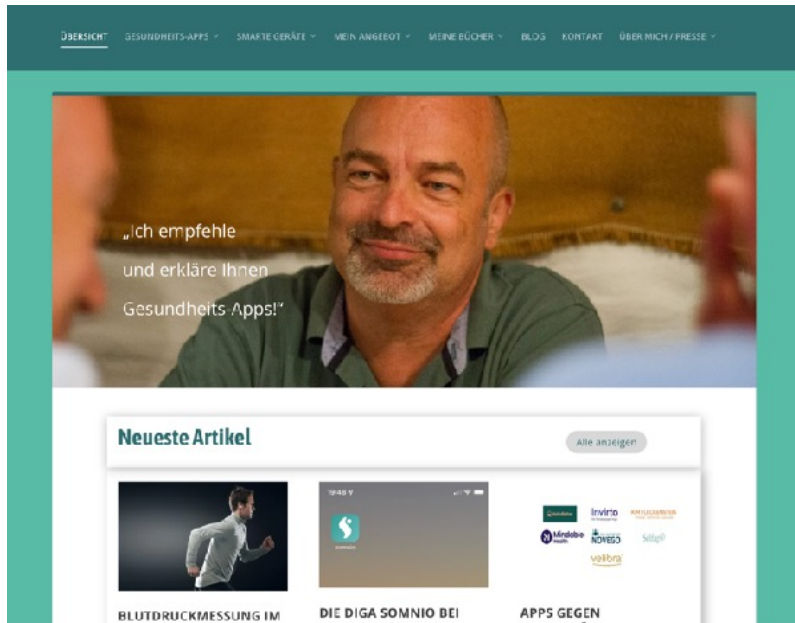
Nutzen Sie verlässliche Quellen im Internet zur Suche nach hilfreichen Apps.

*Es gibt DiGAs, Apps Ihrer Krankenkasse und gute, unentgeltliche Apps in den App Stores.
Zur Prüfung von „normalen“ Gesundheits-Apps gibt es Checklisten, beispielsweise vom APS.*

Fazit

- Gesundheits-Apps können - sowohl gesunden als auch kranken Menschen - einen Mehrwert im Umgang und dem Management mit ihrer Gesundheit/Krankheit bieten.
- Der Markt insgesamt ist aufgrund der Vielzahl und Vielfalt der angebotenen Gesundheits-Apps unübersichtlich und intransparent.
- Digitale Gesundheitsanwendungen, die DiGA oder „Apps auf Rezept“, bieten dabei aktuell die höchste Sicherheit bei der Nutzung und haben einen positiven Effekt für die Gesundheit nachgewiesen.
- Für eine erste Validierung von Risiken und Datenschutz allgemeiner Gesundheits-Apps ist die Checkliste des Aktionsbündnisses Patientensicherheit (APS) hilfreich.
- Die Rückkopplung zum Arzt macht aus einer App eigentlich erst ein sinnvolles Digital Health Tool.

Mein Motto und meine Tätigkeit seit rund vier Jahren: *Ich empfehle und erkläre Gesundheits-Apps!*



mhplus DER GESUNDHEITSTALK ÜBERSICHT REGISTRIERUNG MEIN ACCOUNT

Digital fit mit der elektronischen Patientenakte

15.03.2023 18:00 - 19:00 Uhr Vortrag durch: Jörg Schiemann (Digitales Gesundheitswesen) Anzahl der freien Plätze: 250

Termin 15.03.2023 18:00 - 19:00 Uhr (findet online über Webex statt)

Vortrag durch



Jörg Schiemann (Digitales Gesundheitswesen)

Software-Industrie tätig. 1997 wurde bei Jörg Schiemann eine Nierenerkrankung festgestellt. Nach über vier Jahren Dialyse bekam er im Oktober 2004 eine Niere transplantiert. Seit Anfang 2019 ist er wieder dialysepflichtig.

„40 Prozent der Abstoßungen von Transplantaten entstehen durch falsche Medikamenteneinnahme.“ Immer, wenn ich diesen Satz lese oder ziere, bin ich entsetzt. Wenn man davon ausgeht, dass kein Patient, der ein Transplantat bekommen hat, freiwillig eine Ausbildung und den Verdienst oder sogar bewusst herbeiführt, dann bleibt die Erschütterung über die Sinnlosigkeit dieser Schicksale.

Als ich 2004 – nach knapp vierjähriger Niere an der Dialyse – transplantiert wurde, gibt es noch kein iPhone und die Digitalisierung war höchstens in den Forschungsabteilungen von Industriekonzernen ein

Dialyse 4-2019 **Rat und Hilfe**

Lassen Sie sich als Nierenkranker schon von Apps helfen?



Jörg Schiemann
Buchautor, Blogger, Redner und Ratgeber im Bereich Digital Health aus Patientensicht.

Als Diplom-Informatiker ist er seit über 23 Jahren in der deutschen Software-Industrie tätig. 1997 wurde bei Jörg Schiemann eine Nierenerkrankung festgestellt. Nach über vier Jahren Dialyse bekam er im Oktober 2004 eine Niere transplantiert. Seit Anfang 2019 ist er wieder dialysepflichtig.

Bei weitem nicht alle Apps sind aber sinnvoll oder hilfreich. Wenn man im App-Store beispielsweise nach Begriffen wie „Niere“, „Dialyse“ oder „Transplantat“ sucht, so bekommt man zunächst einmal zahlreiche Apps zur Weiterbildung von Ärzten angezeigt. Erst wenn man dann die Treffer durchblättert, tauchen typischerweise weiter hinten sinnvolle Apps für Patienten mit Nierenkrankheiten auf. Anders für die Krankheit hilfreiche Apps sind gar nicht unter dem genannten Suchbegriffen zu finden, sondern an anderer Stelle im App-Store erspürbar.

Als Patient mit einer Nierenerkrankung erkrankte und als technischer Redner Dipl.-Inform. auf anderer Seite beschäftige ich mich seit einigen Jahren mit den Möglichkeiten, meine Gesundheit mit solchen Apps und auch mit smarten Geräten zum Beispiel für den Blutdruck zu unterstützen.

Mit diesem Artikel möchte ich, basierend auf meinem Erfahrungswissen, einen

15.5.2018 – a. www.ehealth-podcast.de/folge-03-gesundheits-apps/

Da ist es nicht einfach, passende Apps für die eigene Gesundheit oder spezifische Krankheitslagen zu finden. Schaut man bei Google in die Kategorie „Gesundheit & Fitness“, so fallen einem als erstes die Bereiche „Fitness-Trainer & Trainingspläne“, „Schmeckt gut, ist gut“ oder auch „Schwangerschaft und Zyklus-Kopie“ ins Auge. Dann tauchen noch die Apps von zahlreichen Krankenkassen für ihre Versicherten auf und insgesamt dazwischen sind dann Gesundheits-Apps für chronisch Kranke zu finden.

Abb. 1: In einer auf die Medikamenteneinnahme spezialisierten App können Sie die Medikamente mit Namen, Dosis und Anzahl eingeben.

das Sie denken. Die Tabletten nehmen Sie gleich, nur fünf Minuten später, es ist gerade so spannend.“ Und nach dem Tabo? Sie fragen sich, hätte ich die Tabletten denn doch nicht genommen?

nahe, um die ich mich erinnern, gestem Abends?

Ja über man etwas macht – und unsere Medizin müssen wir in der Regel jahrelang immer zu den gleichen Zeitpunkten einnehmen – umso mehr geht es hinein in Fleisch und Blut über. Man macht es im Überbewusstsein und ist sich dessen hinterher kaum mehr bewusst. Die Entfernungen zwischen den Tagen ver-

Jörg Schiemann
[Mail: js@joerg-schiemann.de](mailto:js@joerg-schiemann.de)
www.meine-gesundheitshelfer.online
www.joerg-schiemann.de