

# Forum

*spezial*

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

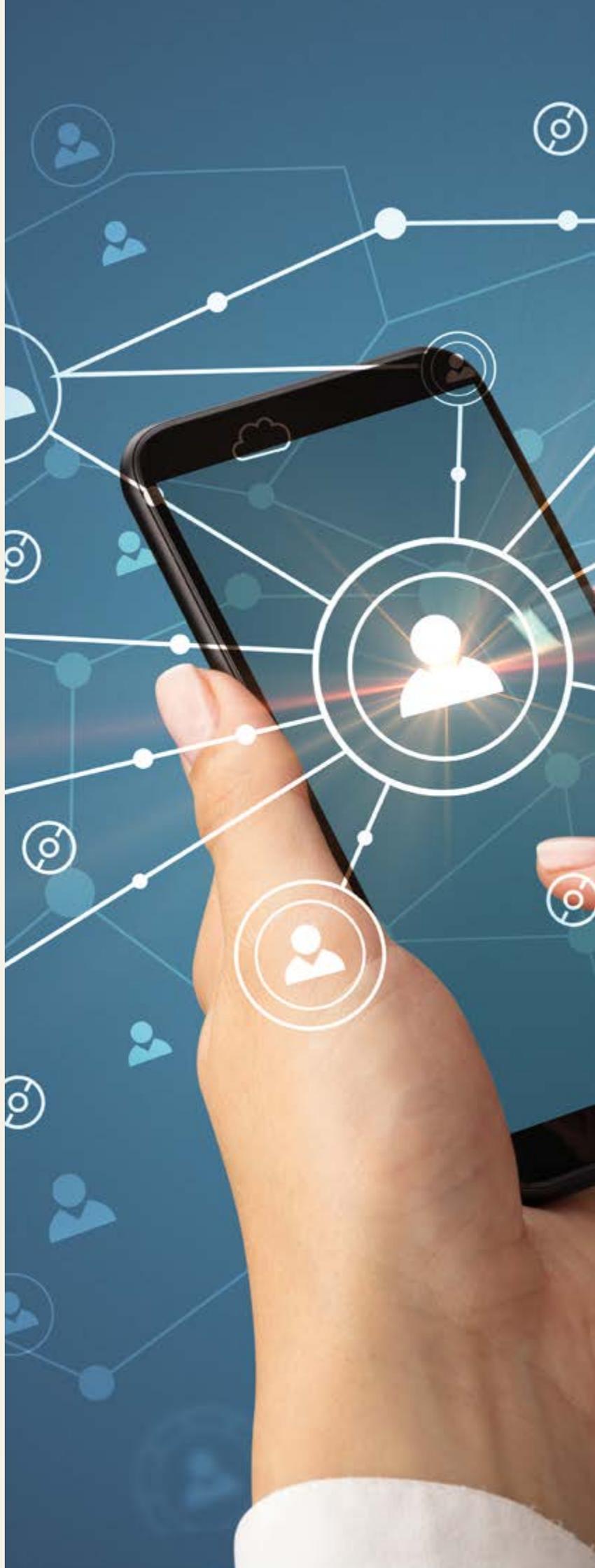


**Digitaler Wandel im  
Gesundheitswesen**

**Kompendium der Veranstaltung  
»Selbsthilfe im Dialog« 2018**

### Inhaltsverzeichnis

- Seite 3  
Editorial
- Seite 4–5  
Digitaler Wandel im Gesundheitswesen
- Seite 6–7  
»Medizin wird demokratischer« –  
Interview mit Dr. med. Tobias Gantner
- Seite 8  
Landärztin mit Laptop
- Seite 9  
»Jeder Zweite nutzt sie«  
Interview mit Marcel Weigand
- Seite 10–11  
Checkliste für die Nutzung –  
Gesundheits-Apps
- Seite 12–13  
Gesundheit unter Selbstkontrolle
- Seite 14  
Digitale Suchtprävention
- Seite 15  
Selbsthilfe mit allen Mitteln
- Seite 16–17  
3 Fragen an ...
- Seite 18–19  
»Zukunft aktiv gestalten«  
Interview mit Detlef Lamm
- Seite 20  
Sicherheit steht an erster Stelle
- Seite 21  
Aktiv aus der Depression
- Seite 22  
Hilfe bei Erziehungsproblemen
- Seite 23  
Online fit und gesund bleiben
- Seite 24  
Resümee der Veranstaltungsreihe –  
Digitalisierung beschäftigt und verändert Selbsthilfe
- Seite 25–26  
Glossar
- Seite 27  
Webtipps





© ra2 studio – stock.adobe.com



**Brigitte Baki**  
Vorsitzende des Verwaltungsrates  
der AOK – Die Gesundheitskasse  
in Hessen

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet mit großen Schritten voran. Gesundheitsapps sprießen aus dem Boden, neue Versorgungskonzepte entstehen, und im Mai wurde das Fernbehandlungsverbot vom Deutschen Ärztetag gelockert.

Der digitale Informationsaustausch kann eine optimale Behandlung der Patientinnen und Patienten unterstützen und durch mehr Transparenz auch die Patientensicherheit verbessern. Deshalb treibt die AOK-Gemeinschaft den Prozess der Digitalisierung verantwortungsbewusst mit dem AOK-Gesundheitsnetzwerk voran. Als Versichertenvertreterinnen und -vertreter begrüßen wir die telemedizinischen Behandlungsmöglichkeiten, da diese gerade für Patientinnen und Patienten im ländlichen Raum hilfreiche Angebote sind. Eine besondere Eigenschaft des AOK-Gesundheitsnetzwerkes ist die dezentrale Speicherung der Daten. Die Datenhoheit bleibt bei den Patientinnen und Patienten, die ihre persönlichen Gesundheitsdaten für den jeweiligen Arzt, die Ärztin oder die jeweilige Klinik freigeben können. Damit sind die Daten vor Diebstahl geschützt, und die Patientinnen und Patienten behalten den Überblick darüber, wer Zugriff auf ihre Daten hat.

In diesem Jahr war es uns daher wichtig, das Thema Digitalisierung auch bei unserer Veranstaltungsreihe »Selbsthilfe im Dialog« aufzugreifen. Mit den verschiedenen Akteuren der Selbsthilfe, der Ärzteschaft, Krankenhäusern, dem Hessischen Ministerium für Soziales und Integration und der AOK Hessen wurden ausführlich und rege die Perspektiven für eine bessere Gesundheitsversorgung diskutiert. Aber auch welche Risiken mit der Digitalisierung einhergehen, vor allem der Bereich des Datenschutzes, wurde nicht verschwiegen.

Um die Inhalte der Veranstaltung und Ihre persönlichen Fragen zum Thema noch einmal aufgreifen zu können, haben wir dieses »Forum spezial« herausgegeben. Hier können Sie viele der in der Veranstaltung »Selbsthilfe im Dialog« 2018 diskutierten Fragen und Themen noch einmal nachlesen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

*Brigitte Baki*

# Digitaler Wandel im Gesundheitswesen

**Der Wandel ist da!** Wie verändert der digitale Wandel unsere Welt? Welche Chancen ergeben sich daraus für die Gesundheitsversorgung – und welche Risiken sollte man im Blick behalten? Diese und weitere Fragen beantwortete die diesjährige Veranstaltungsreihe »Selbsthilfe im Dialog«. Die AOK Hessen diskutierte in ganz Hessen mit Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen und der Selbsthilfe.



Dr. Winfried Kösters (Moderator), Daniela Hubloher (Verbraucherzentrale Hessen), Dr. med. Tobias Gantner (Geschäftsführer HealthCare Futurists GmbH), Jörg Ziaja (Selbsthilfegruppe Jung und Parkinson), Susanne Strombach (Patientenkoordinatorin der AOK Hessen), Detlef Lamm (Vorstandsvorsitzender der AOK Hessen), Robert Vey (Mitglied des Verwaltungsrates der AOK Hessen), Prof. Dr. Marion Haubitz (Direktorin Med. Klinik III – Nephrologie, Klinikum Fulda), Ralf Metzger (Hauptabteilungsleiter Unternehmenspolitik/-kommunikation der AOK Hessen)

Digitalisierung ist keine Science-Fiction. Nichts, was uns vielleicht mal in ferner Zukunft betrifft. Der digitale Wandel läuft schon längst – und zwar überall in unserer Gesellschaft, ob in der Wirtschaft, im Gesundheitswesen oder zu Hause in unserem Wohnzimmer. Das Thema ist also hochaktuell und trotzdem für viele – gerade ältere – Menschen ein Buch mit sieben Siegeln. Unter dem Motto »Digitaler Wandel im Gesundheitswesen: Perspektiven für Patienten und Selbsthilfe« wollte die AOK Hessen mit ihrer Veranstaltungsreihe Licht ins Dunkel bringen und zwei zentrale Fragen beantworten: Wie können Selbsthilfegruppen oder ich selbst von der Digitalisierung profitieren? Und muss ich mir Sorgen über die aktuelle Entwicklung machen?

## Digitalen Wandel positiv mitgestalten

An zehn Terminen in allen Regionen Hessens zwischen Fulda und Limburg, Kassel und Heppenheim folgten auch in diesem Jahr wieder rund 1.000 Gäste aus der Selbsthilfe der AOK-Einladung. Beispielsweise in Fulda, wo der Vorstandsvorsit-

zende der AOK Hessen, Detlef Lamm, am 23. Juni die Gäste begrüßte und erläuterte, wie die Gesundheitskasse den digitalen Wandel im Gesundheitssystem für ihre Versicherten positiv mitgestalten möchte. So treibe die AOK zurzeit zwei digitale Projekte voran: das »Digitale Gesundheitsnetzwerk« (lesen Sie dazu auch den Beitrag auf Seite 20) sowie das Projekt »Digitale Versorgung«. Beim Gesundheitsnetzwerk geht es vor allem darum, mehr Transparenz im Gesundheitswesen – etwa durch den unkomplizierten Austausch von Untersuchungsergebnissen – herzustellen. Beim Projekt »Digitale Versorgung« stehen Online-Programme der AOK auf dem Prüfstand, die den Versicherten unmittelbare Unterstützung anbieten, beispielsweise bei Depression oder Kindern mit ADHS (lesen Sie dazu auch die Beiträge auf den Seiten 21 und 22). Darüber hinaus, so Lamm weiter, setze sich die AOK aber auch auf politischer Ebene dafür ein, bei allen Planungen im Gesundheitswesen die Sicherheit der Daten im Blick zu behalten. Oberstes Ziel müsse es sein, dass sensible Gesundheitsdaten nicht in falsche Hände geraten. Deshalb engagiert sich die Gesundheitskasse dafür, in puncto Datensicherheit nur allerhöchste Standards einzusetzen und grundsätzlich die Patientinnen und Patienten in den Mittelpunkt aller Überlegungen zu stellen.

## Die Technik muss dem Menschen dienen

Nach der Begrüßung startete die Veranstaltung mit einem Impulsvortrag von Dr. Tobias Gantner (lesen Sie dazu auch das Interview mit Dr. Gantner auf Seite 6). Der Geschäftsführer der HealthCare Futurists GmbH lieferte mit seinem Vortrag jede Menge erstaunliche Details über aktuelle technische Entwicklungen und lieferte damit die Basis für die weitere Auseinandersetzung mit dem Thema Digitalisierung. Der ehemalige Chirurg kümmert sich seit fünf Jahren mit seiner Firma um kreative und innovative technische Lösungen für ganz konkrete Probleme von Patientinnen und

Patienten. Dr. Gantner zeigte auf, welche Möglichkeiten die Technik den Menschen in der Gesundheitsversorgung bereits heute bietet, und richtete damit sein Augenmerk vorrangig auf die Chancen der Digitalisierung. So gibt es mittlerweile beispielsweise T-Shirts mit integrierten Sensoren, die ein EKG erstellen können, oder Slips mit Sensoren, die die Feuchtigkeit in der Inkontinenzinlage messen können und ihren Träger per Smartphone warnen, wenn ein kritischer Wert erreicht wurde. Oberstes Credo dieser Innovationen: Die Technik muss dem Menschen dienen.

Mit Dr. Gantners Vortrag startete in allen zehn Terminen der Veranstaltungsreihe die inhaltliche Auseinandersetzung mit dem Thema Digitalisierung. In der anschließenden Podiumsdiskussion – kenntnisreich und einfühlsam moderiert von Dr. Winfried Kösters – diskutierte Dr. Gantner dann mit jeweils wechselnden Teilnehmern, etwa aus der Selbsthilfe, der Medizin oder dem Verbraucherschutz, über Chancen und Risiken der Digitalisierung.

## Datenschutz hat oberste Priorität

Einig waren sich alle Podiumsteilnehmerinnen und -teilnehmer darin, dass die Digitalisierung im Gesundheitswesen nur Akzeptanz erfahre, wenn bezüglich des Datenschutzes keinerlei Bedenken bestehen. Gleichwohl betonten sie aber auch die mit der neuen Technik verbundenen Chancen, die Gesundheitsversorgung in Deutschland zu verbessern. So unterstützen beispielsweise Gesundheits-Apps die Patientinnen und Patienten beim gewünschten Gesundheitsverhalten. Oder sie erheben mit diversen Sensoren eigenständig und sehr genau wichtige medizinische Parameter, die für eine möglichst individuelle Therapie hilfreich sein können.

Telemedizinische Angebote wie beispielsweise die Videosprechstunde können dabei helfen, medizinische Versorgungsengpässe – wie es sie heute schon in einigen Regionen gibt – abzufedern und den wenigen Landärztinnen und -ärzten vor Ort die Versorgung ihrer Patientinnen und Patienten zu erleichtern.

Und die elektronische Patientenakte kann Ärztinnen und Ärzten, Kliniken, aber auch Patientinnen und Patienten einen schnellen Einblick in alle Untersuchungsergebnisse, Befunde und Diagnosen geben. Das verhindert unnötige Doppeluntersuchungen und erleichtert beispielsweise nach einem Klinikaufenthalt den Übergang in die ambulante Versorgung. Die Chancen sind also nicht zu übersehen. Doch wo Licht ist, ist auch Schatten, wie Jörg Ziája von der Selbsthilfegruppe »Jung und



Staatssekretär Dr. Wolfgang Dippel im Gespräch mit Detlef Lamm (Vorstandsvorsitzender der AOK Hessen) und Robert Vey (Mitglied des Verwaltungsrates der AOK Hessen)



Ein Blick aus dem Publikum auf die Podiumsdiskussion in Kassel

Parkinson« feststellte. Eine Flut an Informationen, wie sie eine einfache Google-Suche etwa zum Stichwort Parkinson hervorbringt, überfordere die meisten Patientinnen und Patienten auf der Suche nach belastbaren Informationen. Hier fehle es an Einordnung der Informationen, wie man sie beispielsweise in der Selbsthilfe bekomme.

## Licht ins Dunkel

Ein informativer Vortrag über die Chancen der Digitalisierung, vielfältige und teilweise auch kontroverse Diskussionsbeiträge der Podiumsgäste sowie die mitunter auch kritischen Rückmeldungen aus dem Publikum sorgten für einen ausgewogenen Blick auf das Thema. Zudem war es den Teilnehmenden möglich, sich ein eigenes Bild von den Chancen und Risiken der Digitalisierung zu machen.

## »Medizin wird demokratischer«

**Interview I** Die Digitalisierung verändert das Arzt-Patienten-Verhältnis. Dr. Tobias Gantner ist sich sicher, dass die neue Technik Medizin patientenorientierter macht – und dass sich die Ärztinnen und Ärzte daran gewöhnen müssen, auf Patienten zu stoßen, die über ihre eigene Krankheit genauestens informiert sind.



Dr. med. Tobias Gantner ist Geschäftsführer der Healthcare Futurists GmbH, ein international agierender Thinktank für innovative Lösungen in der Gesundheitsversorgung.

**Herr Dr. Gantner, Sie sind ausgebildeter Chirurg. Warum haben Sie dem OP-Tisch den Rücken gekehrt und beschäftigen sich heute mit digitalen Lösungen in der Medizin?**

Der Arztberuf ist großartig, aber die Chirurgie war nicht der richtige Fachbereich für mich. Letztlich habe ich innerhalb der Medizin den Bereich gewechselt und betreibe nun Medizin mit anderen Mitteln. Aber nach meinem Selbstverständnis bin ich immer noch Arzt. Nur dass ich nicht mehr mit einzelnen, individuellen Patienten arbeite, sondern mich um den institutionalisierten Patienten kümmere – ich suche also nach Lösungen für die Gesamtheit aller Patienten.

**Warum?**

Bislang ist mir die Medizin in Deutschland deutlich zu wenig am Patienten orientiert. Ich will das ändern und ich glaube, dass ich mit

meiner jetzigen Arbeit Einfluss darauf nehmen kann, die medizinische Versorgung in Deutschland ein wenig demokratischer, ein bisschen patientenorientierter zu machen.

**Und das soll über Digitalisierung funktionieren?**

Digitalisierung ist im Prinzip nur ein weiterer Begriff für technischen Fortschritt. Das Konzipieren von immer besseren Werkzeugen, mit denen wir die Umwelt in unserem Sinne gestalten, begleitet uns, seit wir Menschen in Höhlen lebten. Feuerstein, Faustkeil oder Smartphone – letztlich entwickeln wir Hilfsmittel, um unseren Alltag einfacher zu machen. Warum sollte die Medizin da eine Ausnahme sein?

**In der Medizin geht es aber doch um Menschen – Patienten, Ärzte, Therapeuten –, die zusammenfinden müssen.**

Das ist richtig. Doch die Digitalisierung kann sie dabei unterstützen. Sie kann Patienten beispielsweise dabei helfen, mithilfe von Apps und Sensoren ihren Körper oder ihre Krankheit besser kennenzulernen. So können Diabetiker heute unabhängig vom Arzt ihre Blutzuckerwerte erheben und von einer App auswerten lassen. Letztlich wäre diese App aufgrund der guten Datenlage auch deutlich besser in der Lage, eine individuelle Medikamentendosis festzulegen, als es der klügste Arzt jemals könnte. Die Ärzte sollten sich darüber freuen, dass ihnen diese Arbeit nun abgenommen werden kann. Gerade im Bereich der chronischen Krankheiten können künftig viele Patienten durch den technischen Fortschritt unabhängiger von ihrem Arzt werden.

**Wird der Arzt dann irgendwann durch Apps, Google & Co. ersetzbar?**

Klar ist, dass das Arzt-Patienten-Verhältnis künftig ein anderes sein wird. Die Ärzte werden ihr Selbstverständnis deutlich ändern und sich an die neue Situation anpassen müssen. Das mag der eine oder andere bedauern, aber diese Entwicklung wird sich nicht aufhalten lassen. Die Digitalisierung sorgt – vom Ergebnis her übrigens ganz ähnlich wie die Selbsthilfe – für eine Demokratisierung der Medizin.

### Können Sie das genauer erklären?

Patienten werden immer schlauer, sie können sich nun sehr leicht mit technischen Hilfsmitteln auch außerhalb der Arztpraxis informieren – und so ihren Ärzten auf Augenhöhe entgegen-treten. Ärzte werden weiterhin gebraucht, es ist eben nur die Frage, wofür. Die meisten Ärzte und Patienten würden mir wohl zustimmen, dass die derzeitige 5-Minuten-Medizin, bei der die Patienten schnellstmöglich durchs Behandlungszimmer geschleust werden, nicht die bestmögliche Versorgung ist. Ärzte sollten deshalb – im besten Fall Hand in Hand mit dem Patienten – die neuen technischen Hilfsmittel dazu nutzen, chronisch Kranke bestmöglich zu versorgen und sich selbst gleichzeitig dadurch zu entlasten. Sie gewinnen dadurch Ressourcen und könnten sich mit der gewonnenen Zeit viel besser um diejenigen Patienten kümmern, die mit einer akuten oder sehr komplexen Erkrankung ihre Hilfe wirklich brauchen.

### Wo steht Deutschland beim digitalen Wandel im internationalen Vergleich? Hinken wir hinterher oder schreiten wir mutig voran?

Es gibt viele Länder, die da bereits deutlich weiter sind. Die Bedenken bezüglich der Datensicherheit sind in Deutschland besonders stark ausgeprägt. Zudem habe ich den Eindruck, dass hier oft der Mut fehlt, visionäre Entscheidungen zu treffen. Ein Beispiel: Das britische National Health System (NHS) übernimmt die Kosten für die bezahlpflichtige App »babylon-health«. Patienten können diese App bei gesundheitlichen Problemen oder Schmerzen nutzen, um herauszufinden, ob sie möglicherweise eine ernsthafte Erkrankung haben oder doch nur ein Bagatelproblem. Die App ist interaktiv und kreist mittels aufeinander aufbauender Fragen je nach Antwort das gesundheitliche Problem ein. Kommt das Programm am Schluss zu dem Ergebnis, dass der Patient akut behandlungsbedürftig sein könnte, vermittelt die App sogar den Kontakt zu einem geeigneten Arzt und sorgt dort für eine bevorzugte Terminvergabe. Etwas Vergleichbares wäre in Deutschland zurzeit undenkbar. Hier fokussiert man sich zu sehr darauf, was alles schiefgehen könnte.

### Inwieweit profitiert nicht nur der einzelne Patient, sondern auch die Selbsthilfe von der Digitalisierung?

Bei der Selbsthilfe sehe ich das größte Potenzial in der Vernetzung von Wissen. Das Wissen lässt sich also viel besser verteilen und in die Breite bringen. Eine lokale Selbsthilfegruppe mit vielleicht 20 Betroffenen ist eine Beschränkung

auf einen relativ kleinen Wissensschatz von Erfahrungen. Die Digitalisierung hat es möglich gemacht, dass nun das Erfahrungswissen von anderen Betroffenen aus ganz Deutschland, ja sogar aus der ganzen Welt angezapft werden kann. Zudem ist es gerade für junge Betroffene oft deutlich attraktiver, sich wann immer sie möchten virtuell miteinander auszutauschen, als sich regelmäßig einmal die Woche an einem festen Ort zu treffen.

### Brauchen wir künftig den digital aufgeklärten Patienten?

Viele der smarten Hilfsmittel sind intuitiv anzuwenden. Es geht also weniger um die Frage, wie sich vom Einzelnen die Technik nutzen lässt, sondern mehr darum, wie man in der Bevölkerung die allgemeine Gesundheitskompetenz verbessern kann. Wer bereit ist, sich mit seinem Körper und seiner Gesundheit auseinanderzusetzen, wird von ganz alleine die entsprechende Technik nutzen wollen, die ihm dabei hilft – und er wird damit dann auch keine Schwierigkeiten haben. Was wir aber unbedingt brauchen, ist eine Gesundheitsaufklärung, die bereits im Kindergarten beginnt und in der Schule fortgeführt wird. So sensibilisieren wir unsere Jüngsten dafür, ihren Körper nicht als eine Maschine zu betrachten, die zu funktionieren hat, sondern als ein wertvolles Geschenk, um das man sich auch kümmern muss.

### Was passiert mit den Patienten, die sich mit dem technischen Wandel schwertun – werden die dann abgehängt?

Jeder Mensch hat das Recht, seine Entscheidungen so zu treffen, wie es seinem Lebensstil und seiner Lebenswirklichkeit entspricht. Niemand sollte gezwungen werden, Technologien zu nutzen, die er ablehnt oder nicht versteht. Es gibt Menschen, die sich entschlossen haben, keinen Führerschein zu machen und kein Auto besitzen zu wollen. Das ist völlig okay, wäre aber natürlich kein Grund für die anderen, die Autobahnen abzuschaffen. Und die ohne Führerschein werden sich hoffentlich auch nicht beschweren, dass sie mit dem Fahrrad so langsam sind. Die digitale Transformation kann den Patienten viele Vorteile bringen, an denen diejenigen Patienten nicht partizipieren können, die sich dagegen entschieden haben.



# Landärztin mit Laptop

**Initiative in Hessen** | Die Landesregierung will Hessen zu einem führenden Innovationsstandort für Telemedizin und E-Health machen. Mit Televisite und Gemeindegeschwester soll vor allem im ländlichen Raum die medizinische Versorgung verbessert werden.

»Digitalisierung betrifft uns alle. Sie verändert unsere Gesellschaft in nahezu sämtlichen Lebensbereichen«, betont Hessens Gesundheitsminister Stefan Grüttner in einer Broschüre zur Digitalstrategie der Landesregierung. Dazu gehöre natürlich auch die Gesundheitsversorgung. Aus diesem Grund hat die schwarz-grüne Koalition in Hessen im vergangenen Jahr die E-Health-Initiative gestartet. Ziel ist es, die Effektivität, Effizienz und Sicherheit im Gesundheitswesen zu verbessern und – quasi als positiver Begleiteffekt – unnötige Doppel- und Überbehandlungen zu vermeiden. Grüttner ist sich sicher, dass Telemedizin und moderne Kommunikationstechnologien künftig eine entscheidende Rolle bei der Sicherstellung der wohnortnahen Versorgung spielen werden. Diese Prognose leuchtet ein, betrachtet man die demografische Entwicklung in Deutschland. Denn die medizinische Versorgung in einer permanent alternden Gesellschaft ist an sich schon eine Herausforderung, die sich in ländlichen Regionen noch mal deutlich potenziert. Immer mehr Patientinnen und Patienten, die von immer weniger Ärztinnen und Ärzten versorgt werden – und das bei relativ großen Entfernungen. Telematische Sprechstunden können ein wichtiger Baustein zur Lösung des Problems sein, denn sie entlasten durch die gesparten Wege Arzt und insbesondere ältere Patienten gleichermaßen. Auch mit modernster Digitaltechnik ausgerüstete Gemeindegeschwester können die medizinische Versorgung

auf dem Land verbessern. Sie besuchen im Auftrag der Ärztin oder des Arztes Patienten, messen wichtige Vitalparameter und übertragen diese bei Bedarf sofort an den Arzt, der dann den weiteren Fortgang der Therapie entscheidet.

## Experten-Know-how in die Fläche bringen

Um den Fortgang der E-Health-Initiative auch für die Bürgerinnen und Bürger übersichtlich darzustellen, hat das Sozialministerium im März dieses Jahres die zentrale Informations- und Kommunikationsplattform [www.ehealth-in-hessen.de](http://www.ehealth-in-hessen.de) gestartet. Kernelement des Online-Portals ist der Projektatlas, der bereits gestartete E-Health-Projekte, wie beispielsweise die Kasseler Stottertherapie, die App »ApoJet« des Apotheken-Rechenzentrums oder die medizinische Televisite Rheingau, vorstellt. Die Projektliste wird laufend aktualisiert. Die Plattform soll darüber hinaus aber auch als Ideenschmiede dienen und den Austausch von Experten fördern. Außerdem bündelt sie Termine und Neuigkeiten rund um Telemedizinprojekte in Hessen.

## Neues Kompetenzzentrum

Bereits einen Monat nach dem Start der Infoplattform hat das Ministerium im April 2018 gemeinsam mit der Technischen Hochschule Mittelhessen und der Justus-Liebig-Universität Gießen das landesweite Kompetenzzentrum für Telemedizin und E-Health eröffnet. Es soll unter anderem erfolgreiche Modelle und Projekte bekannt machen und als Schnittstelle zu regionalen Akteuren in Hessen fungieren. Das Kompetenzzentrum berät und unterstützt zudem die Landesregierung dabei, neue Digitalisierungsprojekte zu realisieren. Ähnliche Einrichtungen gibt es bereits in Bayern, Baden-Württemberg oder Nordrhein-Westfalen. Im Fokus des neuen Zentrums stünde die Verbesserung der Patientenversorgung durch Telemedizin und E-Health, betonte der hessische Gesundheitsminister bei der Eröffnung. »Mit dem Know-how der beiden Hochschulen wird das Kompetenzzentrum interessierte Akteure bei der Implementierung neuer Verfahren und Versorgungsangebote unterstützen«, ergänzte Grüttner.

 [www.ehealth-in-hessen.de](http://www.ehealth-in-hessen.de)



# »Jeder Zweite nutzt sie«

**Gesundheits-Apps** | Das Aktionsbündnis Patientensicherheit (APS) hat eine Checkliste für Patientinnen und Patienten entwickelt. Sie soll ihnen helfen, aus dem unüberschaubaren Angebot von Gesundheits-Apps die passende auszuwählen. Worauf die Nutzer dabei achten sollten, erklärt Marcel Weigand.

## Smartphones und Apps erobern unseren Alltag. Wie weit sind sie schon in den Gesundheitsbereich vorgedrungen?

Befragungen zufolge hat etwa jeder Zweite Gesundheits-Apps auf seinem Smartphone und nutzt sie auch.

## Und wie ist es um die Qualität dieser Apps bestellt?

Das kann eigentlich niemand einschätzen. Es fängt schon damit an, dass es keine konkreten Angaben zur Zahl der Gesundheits-Apps gibt. Manche Studien sprechen von rund 100.000, andere von mehr als 1,2 Millionen – wobei viele auch sogenannte Fitness- und Lifestyle-Apps sind. Der Markt ist sehr unübersichtlich. Auch hinsichtlich der Qualität gibt es so gut wie keine Orientierung. Man findet nur sehr wenige zertifizierte Apps. Im Projekt »DiaDigital« zum Beispiel wurden hochwertige Apps für Diabetiker mit einem Qualitätssiegel versehen. Auch der TÜV zertifiziert Apps, prüft aber nur bestimmte strukturelle Merkmale – etwa ob eine Datenschutzerklärung vorhanden ist. Das sagt aber noch nicht viel über die Qualität der jeweiligen Anwendung aus.

## Wie hilft die Checkliste des APS dabei, die Spreu vom Weizen zu trennen?

Weil es im Moment noch keine Zertifizierung in größerem Umfang gibt, kann man auf den ersten Blick kaum einschätzen, ob eine App gut und verlässlich ist. Anhand der Checkliste können Nutzer nun für fünf Bereiche überprüfen, ob eine App bestimmte Qualitätsstandards erfüllt: Ist zum Beispiel transparent, wo die Daten gespeichert und ob sie an Dritte weitergegeben werden? Gibt es klare Aussagen dazu, was die App leisten kann und was nicht?

## Wie finden Patienten die passende App und wie nutzen sie sie richtig?

Zuallererst sollte man sich die Frage stellen: Was möchte ich mit dieser App erreichen? Wozu soll sie dienen? Das ist ganz wichtig. Es gibt zum Beispiel Apps, die regelmäßig an die Medikamenteneinnahme oder an die Messung von Blutzuckerwerten oder Blutdruck erinnern.

Die können sehr nützlich sein und den Behandlungsverlauf günstig beeinflussen. Wenn ich als Patient aber zum Beispiel eine Symptom-Checker-App nutze, muss mir klar sein, dass die mir keine abschließende Diagnose, sondern nur erste Hinweise liefern kann. Und es macht auch einen großen Unterschied, ob mir eine App sagt, dass ich Krebs habe, oder ob ich das von einem Arzt in einem persönlichen Gespräch erfahre.

## Im Moment werden die Patientinnen und Patienten mit solchen digitalen Angeboten noch ziemlich alleingelassen. Wie sollten Ärztinnen und Ärzte auf das App-Angebot reagieren?

Eine wichtige Frage in diesem Zusammenhang ist die nach der Haftung. Eine Ärztin, ein Arzt, die oder der eine Gesundheits-App empfiehlt, sollte sich vorher vergewissern, dass die App für den entsprechenden Einsatzbereich geeignet und auf den ersten Blick auch sicher ist. Das ist seine ärztliche Sorgfaltspflicht. Grundsätzlich sollten Ärztinnen und Ärzte ihren Patientinnen und Patienten signalisieren, dass es in Ordnung ist, wenn sie digitale Angebote nutzen. Es sollte nicht die Situation entstehen, dass Patientinnen und Patienten dies vor ihrer Ärztin, ihrem Arzt verheimlichen. Ich fände es gut, wenn sich Krankenkassen, Ärzteschaft und Fachgesellschaften des Themas annehmen würden und für größere Behandlungsgruppen überlegten, was eine gute App beinhalten sollte – wie es mit DiaDigital für den Bereich Diabetes geschehen ist. Im Moment werden die Patientinnen und Patienten mit solchen digitalen Angeboten noch ziemlich alleingelassen. Es ist bedenklich, wenn da eine Parallelwelt entsteht – das ist weder für Ärztinnen und Ärzte noch für die Patientinnen und Patienten gut.



Marcel Weigand ist Senior-Projektmanager bei der Weißen Liste und gehört dem Vorstand des Aktionsbündnisses Patientensicherheit an. Er war federführend an der Entwicklung der Checkliste beteiligt.

Siehe auch Checkliste zur Nutzung von Gesundheits-Apps auf Seite 10–11

 [www.aps-ev.de](http://www.aps-ev.de)

# Gesundheits-Apps

**Checkliste für die Nutzung** | Apps können dabei helfen, ein bestimmtes Gesundheitsverhalten zu unterstützen, indem sie etwa körperliche Aktivitäten messen (Fitnesstracker) oder an die Einnahme von Medikamenten erinnern. Sie bieten die Möglichkeit, Arzttermine zu vereinbaren, Krankheitsverläufe an die Ärztin, den Arzt zu übermitteln oder Messwerte wie etwa den Blutzucker zu bestimmen. Worauf Sie bei der Verwendung von Gesundheits-Apps besonders achten sollten, hat das Aktionsbündnis Patientensicherheit in Form einer Kriterien-Checkliste zusammengestellt.



## ✓ Kriterium Vertrauenswürdigkeit

Grundsätzlich stellt sich bei jeder App die Frage, ob die zugrunde liegenden Informationen prinzipiell richtig und aktuell sind und aus welchen Quellen sie kommen. Apps, mit deren Hilfe Sie selbst eine Diagnose stellen können, sollten Sie generell kritisch beurteilen. Diagnosen sollte immer ein Arzt stellen, eine Fehldiagnose per App kann fatale Folgen haben.

- Beschreibt die App den konkreten Anwendungsbereich, zum Beispiel tägliche Erinnerung an die Einnahme von Medikamenten?
- Klärt sie darüber auf, dass sie einen Arztbesuch nicht ersetzen kann?
- Ist das letzte Update der App (deutlich) länger als sechs Monate her?
- Läuft die Anwendung stabil?
- Stellt die App keine abschließende Diagnose mit sich daraus ableitenden Behandlungsempfehlungen?
- Gibt sie stattdessen an, dass sie lediglich der Therapieunterstützung dient (zum Beispiel Aufzeichnung von Werten)?

## ✓ Kriterium Nutzerbewertung

Einen ersten Hinweis auf eine gute App können die Bewertungen durch andere Nutzerinnen und Nutzer in den Stores geben («Sternbewertungen»). Viele positive Bewertungen für eine App können ein Hinweis auf eine gute und daher viel genutzte App sein, müssen es aber nicht.

- Weist die App viele gute Bewertungen (vieler verschiedener) Nutzerinnen und Nutzer auf?

## ✓ Kriterium Qualität

Verbraucherschutzorganisationen, Stiftung Warentest, medizinische (Fach-)Gesellschaften und/oder privatwirtschaftliche Unternehmen geben ebenfalls Empfehlungen für bestimmte Apps oder zertifizieren diese. Anforderungen an Siegel-Vergaben sind sehr unterschiedlich. Deshalb sollten Sie hier genau hinschauen.

- Wurde die App zertifiziert, und besitzt sie ein vertrauenswürdige Siegel?
- Sind die mit dem Siegel verbundenen Bewertungskriterien verständlich und nachvollziehbar?

## ✓ Kriterium Datenschutz und -zugriff

Der Schutz und die Sicherheit der persönlichen Daten bei der Verwendung von Gesundheits-Apps sollte eine zentrale Rolle bei der Entscheidung für oder gegen die Nutzung einer App spielen.

Besitzt die App eine Datenschutzerklärung und ...

- ist diese gut auffindbar und einsehbar?
- informiert sie darüber, welche Daten warum erhoben und ob sie an Dritte weitergegeben werden?
- gibt sie an, in welchem Land Ihre Daten wie (verschlüsselt/anonymisiert) gespeichert werden?
- gibt sie an, ob und wie Sie der Datenspeicherung widersprechen können?
- fordert sie nur diejenigen persönlichen Daten und Zugriffsberechtigungen, etwa auf Standort, Kontakte oder Kalender, die für die Funktionalität wichtig erscheinen?
- bietet sie die Möglichkeit, dass erhobene und gespeicherte Daten wieder gelöscht werden können?

## ✓ Kriterium Impressum

Eine App muss ein Impressum aufweisen. Hier können der Hintergrund der Anwendung, mögliche Absichten sowie Abhängigkeiten und kommerzielle Interessen sichtbar werden, etwa wenn der Anbieter beispielsweise ein großer Pharmakonzern ist. Kommerzielle Interessen wären ebenfalls erkennbar, wenn die App eine Leistung oder ein bestimmtes Produkt (zum Beispiel ein Medikament) bewirbt. Fehlen bestimmte Angaben im Impressum ganz, ist die App nicht empfehlenswert.

Enthält das Impressum einer App mindestens:

- Name und Anschrift des Anbieters?
- Besonderheiten bei juristischen Personen (zum Beispiel GmbH oder AG)?
- Angaben zur Rechtsform und der Vertretungsberechtigten?
- Angaben zur direkten und unmittelbaren Kontaktaufnahme (Telefon oder E-Mail)?

## ✓ Kriterium Finanzierung/Neutralität

Die Finanzierungsform einer App erschließt sich oft nicht sofort. Derzeit müssen Anbieter von Gesundheits-Apps ihre Finanzierungsquellen nicht offenlegen, sodass für den Nutzer schwer nachvollziehbar ist, ob die App interessengeleitet ist.

Wird der finanzielle Hintergrund der App ersichtlich, etwa ...

- weil sie kostenpflichtig ist und sich dadurch selbst refinanziert?
- weil die Kosten von der Krankenkasse erstattet werden (sehr selten)?
- weil sie über Sponsoren und/oder durch Fördermittel finanziert wurde?
- weil sie kommerzielle Interessen verfolgt und etwa für ein bestimmtes Produkt wirbt?
- weil sie von einem öffentlichen oder gemeinnützigen Träger stammt?

Diese Zusammenstellung ist eine komprimierte Version der APS-Checkliste (Aktionsbündnis Patientensicherheit). Sie finden die vollständige Liste unter:

 [www.aps-ev.de](http://www.aps-ev.de)



# Gesundheit unter Selbstkontrolle

**Prävention mit dem Smartphone** | Sie zählen Schritte, erinnern an die Einnahme von Medikamenten, messen den Blutdruck und vereinbaren sogar Arzttermine. Gesundheits-Apps können eine wertvolle Hilfe sein, um gesünder zu leben oder eine Krankheit besser zu verstehen.

Als Apple im Sommer 2008 erstmals Apps für das iPhone anbot, beschäftigten sich bereits 500 dieser kleinen Programme im weitesten Sinne mit dem Thema Gesundheit. Seither hat sich ihre Zahl exponentiell vervielfacht. Nach Angaben des Statistikportals »statista« standen Ende 2016 allein im Google-Play-Store bereits rund 1,3 Millionen Gesundheits-Apps zum Download bereit. Die meisten davon richten sich eher an gesunde Menschen – Lifestyle, Fitness, Ernährung oder Wellness stehen im Mittelpunkt. Apps für Patienten mit chronischen Erkrankungen sind hingegen eher selten.

## Angebote durch die Krankenkassen

Ein wichtiger Vorteil von Gesundheits-Apps ist ihr niedrigschwelliger Zugang. Jeder, der ein Smartphone besitzt, kann sich mit wenigen Klicks die gewünschte App downloaden. So bekommen auch Menschen, die mit herkömmlichen Präventionsangeboten nur schwer zu erreichen sind, sehr leicht Zugang zu Gesundheits-Apps. Die mobilen Miniprogramme können über Gesundheitsrisiken aufklären und dabei helfen, über einen veränderten Lebensstil die Entstehung von Krankheiten zu verhindern (Primärprävention). Sie können früh-

zeitig auf Veränderungen im Krankheitsverlauf hinweisen (Sekundärprävention) oder den Nutzerinnen oder den Nutzern dabei helfen, mithilfe selbst erhobener Messdaten eine Verschlechterung einer bereits eingetretenen Krankheit zu verhindern (Tertiärprävention).

## Kleine Helfer unter dem Pflaster

Doch wie genau machen die Apps das? Fitness-Apps unterstützen beispielsweise ihre Nutzerinnen und Nutzer dabei, mehr Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Sie zählen die pro Tag gelaufenen Schritte oder die mit dem Rad gefahrenen Kilometer, sie berechnen die Durchschnittsgeschwindigkeit und die verbrannten Kalorien. Diese Form der Trainingsunterstützung macht Spaß und kann ein Bewusstsein dafür schaffen, sich mehr zu bewegen. Andere Apps helfen beim Abnehmen – sie bieten leckere und gesunde Rezeptideen, erstellen dazu auch gleich einen Einkaufszettel und bieten zusätzlich viele Infos rund um das Thema »Gesunde Ernährung«. Es gibt Apps, die mit dem individuellen Medikamentenplan gefüttert werden und dann zum richtigen Zeitpunkt an die Einnahme erinnern. Medizin-Apps wiederum arbeiten in der Regel mit am Körper tragbaren Mikrosensoren. Diese verbergen sich in einem Armband, unter einem Pflaster, in der Slip einlage oder eingewoben in ein ganz normal aussehendes Kleidungsstück – und sammeln permanent Daten. Ob Diabetes, Inkontinenz oder Koronare Herzerkrankung – diese Wearables können völlig unauffällig wichtige Vitaldaten wie Blutzucker oder Blutdruck messen, den Harnverlust registrieren oder sogar ein komplettes EKG erstellen. Diese Apps liefern der Nutzerin oder dem Nutzer jederzeit aktuelle Messwerte und helfen so, sich mit seiner Krankheit intensiver auseinanderzusetzen und besser mit ihr klarzukommen. Sind die gemessenen Werte alarmierend, kann durch die entsprechende App unmittelbar auf dem Smartphone gewarnt werden. Sogar nachts läuft die Selbstvermessung weiter: Schlafensensoren erfassen die Hirnströme und können Tiefschlaf- und Traumphasen identifizieren, um das Schlafoptimum herauszufinden. Und auch der Sex lässt sich – mithilfe sensorengespickter Kondome – messen, dokumentieren und auswerten.



CHRONISCH KRANKE GESTERN UND HEUTE

## Einheitliche Qualitätsstandards fehlen

Messbar ist also fast alles. Das muss man nicht immer gut finden – die Sinnhaftigkeit einiger Apps darf man sicher infrage stellen. Im Dschungel des App-Angebots fehlen verlässliche Qualitätsstandards oder Orientierungshilfen. Doch sollte man deshalb nicht alle Apps über einen Kamm scheren. Eine wissenschaftliche Studie im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums hat eine Auswahl der angebotenen Gesundheits-Apps analysiert. Unter dem Titel »Chancen und Risiken von Gesundheits-Apps« (Charismha) kommt die Studie zu dem Schluss, dass neben vielen qualitativ mangelhaften Apps einige von ihnen offensichtlich in der gesundheitlichen Prävention Erfolge erzielen.

## Mit dem Arzt auf Augenhöhe

Ob Gewichtsabnahme, gesündere Ernährung oder bessere körperliche Fitness – die untersuchten Apps halfen Menschen offensichtlich dabei, ihr Gesundheitsbewusstsein zu schärfen und ihren Lebensstil positiv zu verändern. Die kleinen Smartphone-Programme haben also durchaus Potenzial. Sie sorgen für eine Demokratisierung der Medizin, indem sie Infos und Messwerte zu einer Krankheit liefern, die man bis vor Kurzem nur von der Ärztin oder vom Arzt bekommen konnte. Sie können so die Patientinnen und Patienten zu Expertinnen und Experten der eigenen Krankheit machen. Doch viele Daten zu sammeln heißt noch lange nicht, sie auch zu verstehen. Denn die konkrete Aussagekraft der erhobenen Werte ist nicht für jede Nutzerin und jeden Nutzer auf Anhieb zu verstehen. Hinzu kommt, dass die Sensoren teilweise nicht zuverlässig arbeiten und erhebliche Schwankungsbreiten aufweisen. Der Sachverständigenrat für Verbraucherfragen warnte deshalb davor, dass Gesundheits-Apps die Gefahr bergen,

»unnötige Ängste durch falsche Alarmer und für das Bundesgesundheitsystem Kosten durch unnötige Folgetests und Behandlungen« zu verursachen. Wer also seine Gesundheits-App erfolgreich nutzen will, braucht die entsprechende Gesundheitskompetenz, muss also in der Lage sein, über die App hinausgehende Informationen zu finden und zu verstehen.

## Datenschutzstandards zu niedrig

Ein weiteres Problem bei der Nutzung von Gesundheits-Apps ist der Umgang mit den persönlichen Daten. Vielfach ist nicht ersichtlich, welche gesundheitsbezogenen oder auch privaten Daten für welchen Zweck gesammelt und mit anderen Daten zusammengeführt werden. Die Charismha-Studie im Auftrag des Bundesministerium für Gesundheit kam nach ihrer Analyse zu dem ernüchternden Schluss: »Gesundheits-Apps halten die datenschutzrechtlichen Anforderungen häufig nicht ein. Bei der Datenschutzerklärung und der Einholung von Einwilligungen durch die Nutzer fehlt es oft an Transparenz.« Das Problem: Werden die Daten im Ausland gespeichert, ist die Nutzung nicht dem deutschen Datenschutzrecht unterworfen. Daher empfehlen die Charismha-Forscher, Datenschutzstandards weiterzuentwickeln und die Aufklärungspflichten zu erweitern. Zudem müssten Qualitätskriterien entwickelt werden, die als Orientierungshilfe dienen und es leichter machen, die Qualität der jeweiligen Gesundheits-App einschätzen zu können.

## Definition: Wearables

Mit Mikrosensoren ausgestattete Kleidungsstücke, Armbänder, Uhren oder Brillen, die die Nutzerin oder der Nutzer im Alltag trägt. Wearables zeichnen mithilfe kleinster Sensoren Aktivitäten oder Gesundheitsdaten wie beispielsweise Laufstrecken, Energieumsatz und Herzschlagfrequenz auf (Self-Tracking) und machen sie über eine dazugehörige App auswertbar.

»Gesund genießen« – Mit der Gesund-Genießen-App der AOK stehen mehr als 1.000 Rezepte online zum Kochen und Backen zur Auswahl. Die AOK-App verbindet gesunde Ernährung und leckeres Essen. Die Gerichte lassen sich anhand der Zubereitungszeit oder nach Kategorien wie Geflügel, Pasta, Hauptspeise auswählen. Für den leichteren Einkauf der Zutaten gibt es den integrierten Einkaufszettel.

»Bewusst einkaufen« – Die App »Bewusst einkaufen« sorgt beim Einkauf im Supermarkt für Orientierung. Mit ihr lassen sich die Lebensmittel auf die Schnelle bewerten. Rot, gelb oder grün – eine Ampel zeigt den Nutzern, wie es um den Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz wirklich steht. So bekommt die Nutzerin, der Nutzer ein Gefühl für seine Lebensmittelauswahl und kann problematische Produkte durch salz-, fett- und zuckerarme Alternativen ersetzen.

# Digitale Suchtprävention



**App zum Thema Sucht** | Das Blaue Kreuz unterstützt suchtkranke Menschen an über 400 Standorten in Deutschland. Seit rund zwei Jahren bietet der Suchthilfeverband aber auch verschiedene Apps an – für die digitale Suchtpräventionsarbeit oder die Suchthilfe.

Die Welt wird immer digitaler – dies fordert auch die Selbsthilfe auf der Suche nach neuen Konzepten heraus. Um etwa Jugendliche für die Suchtpräventionsarbeit zu erreichen, kann der Einbezug des Smartphones durchaus hilfreich sein. Deshalb hat das Blaue Kreuz 2016 die blu:app entwickelt, um Jugendliche zielgruppengerecht für das Thema Sucht zu sensibilisieren. Hier können Nutzer im Bereich »Check« anhand von 15 Fragen herausfinden, wo sie mit ihrem Suchtmittelkonsum stehen. Dabei wird allerdings nicht allein die Konsummenge betrachtet, sondern auch die persönliche Situation und das Umfeld in den Blick genommen. Sind alle Fragen beantwortet, gibt es zum Schluss noch eine individuelle Coach-Empfehlung.

## Schnelle Hilfe mit Notruf-Button

Der Bereich »Calc« dient hingegen dazu, eine Einschätzung zu bekommen, wie viel reiner Alkohol beim Konsum von alkoholischen Getränken aufgenommen wird. Hier können die Jugendlichen einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol trainieren, den Promillewert checken und eigene Grenzen kennenlernen. Bei »Facts« können sich die Jugendlichen ganz allgemein zum Thema Sucht schlau machen. Und sie können hier auch eigene Fragen stellen. Zu entdecken gibt es außerdem den »Fact des Monats«, der per Push-Nachricht aufs Smartphone geschickt wird. Im letzten Bereich »Help« findet der Nutzer dann noch eine Vielzahl von Angeboten an Beratungsstellen und Jugendprojekten. Für ganz akute Situationen gibt es einen »Notruf-Button«, über den schnelle Hilfe erreichbar ist. Seit April enthält die App auch einen Chat, in dem sich Jugendliche anonym mit Mitarbeitern des Blauen Kreuzes austauschen können.

 [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

## Variante für den Schulunterricht

Seit Anfang 2018 gibt es auch eine Variante der App für den Einsatz im Schulunterricht. Die »blu:app for school« ermöglicht es Lehrerinnen und Lehrern, eine bis drei Schulstunden interaktive und digitale Suchtprävention im Unterricht durchzuführen. Unterstützt werden die Lehrkräfte durch ein 48-seitiges Methodenhandbuch, das explizit für diese Unterrichtsform entwickelt wurde. Besonders cool: Im Bereich »Check« beantworten die Schüler anonym zwölf Fragen zu ihrem Alkoholkonsum und schicken die Auswertung über die App an den Lehrer. Die Ergebnisse der Klassenauswertung sorgen dann für den nötigen Gesprächsstoff. In »Jules Story« berichtet eine 24-jährige real Betroffene in fünf sehr lebensnahen Clips aus ihrem Leben und stellt den Schülerinnen und Schülern am Ende jedes Clips ein bis zwei Fragen. Durch die Authentizität des Tools lassen sich die Schülerinnen und Schüler besonders gut erreichen.

## Rückfallprävention nach dem Entzug

Doch nicht nur in der Präventionsarbeit können Apps hilfreich sein. So hat etwa die ehrenamtliche Selbsthilfe des Frankfurter Blauen Kreuzes mithilfe der AOK Hessen eine »Befreit leben lernen App« realisiert, die vorrangig in der Nachsorge nach einem Entzug eingesetzt werden kann. In einem einstündigen Kurs geben zunächst die Mitglieder der örtlichen Selbsthilfegruppe Betroffenen, ihren Angehörigen oder anderen Interessierten wichtige Tipps zum Leben ohne Suchtmittel. Sie zeigen, wie das tägliche Leben nach der Entgiftung neu organisiert und nachhaltig ohne Rückfall gemeistert werden kann.

Anschließend können die Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer die App verwenden, um ihr Wissen über Rückfallprävention regelmäßig aufzufrischen. Prinzipiell ist die App aber auch ohne den Kurs zur Selbstreflexion nutzbar. Die App soll suchtkranken Menschen helfen, nach einem Entzug in der Reha wieder den Einstieg in ein »normales« Leben zu finden. Sie finden hier gute Tipps zum Zeitmanagement, zur Tagesplanung, aber auch zur Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche.



# Selbsthilfe mit allen Mitteln

**Unterstützung online |** Der Verein »Jung und Parkinson« nutzt die Digitalisierung konsequent für seine Selbsthilfearbeit. Ob Webseite, Forum, Chat oder Youtube-Kanal – wer will, findet alles, was er oder sie braucht im Netz. Wer mehr will, besucht eine der sieben Regionalgruppen.

Rund 300.000 Menschen in Deutschland haben Morbus Parkinson. Längst ist bekannt, dass diese Erkrankung des Nervensystems nicht nur ältere Menschen trifft. Rund zehn Prozent der Betroffenen sind bei Diagnosestellung noch unter 40 Jahre alt. Für diese jungen Erkrankten ist der Verein »Jung & Parkinson. Die Selbsthilfe e. V.« (JuP) mit seinen sieben Regionalgruppen seit vier Jahren eine wichtige Anlaufstelle. Denn die Bedürfnisse von jungen Betroffenen unterscheiden sich deutlich von denen älterer Erkrankter. Sie stehen häufig noch in der Ausbildung oder erst am Anfang ihrer beruflichen Karriere. Oft haben sie noch kleine Kinder, finanzielle Verpflichtungen unterschiedlicher Art und bislang kaum Rentenansprüche aufgebaut. Dementsprechend gerät ihre gesamte Lebensplanung ins Wanken. Zu den unterschiedlichen inhaltlichen Ansprüchen kommt hinzu, dass junge Parkinson-Erkrankte auch andere Bedürfnisse an die Angebote einer Selbsthilfegruppe haben.

## Nutzung neuer Medien

JuP setzt deshalb sehr stark auf die Möglichkeiten der digitalisierten neuen Medien. Seit 2014 ist die Webseite das Herzstück des Selbsthilfevereins. Zu Spitzenzeiten wurden täglich bis zu 500 Besucherinnen und Besucher gezählt. »Der Bedarf nach seriösen Informationen ist riesig«, erklärt Jörg Ziaja, Schriftwart bei JuP. Der Selbsthilfeverein bietet seinen Mitgliedern deshalb einen nicht nur lebendig designten, sondern vor allem überaus informativen Online-Auftritt. »Der persönliche Erfahrungsaustausch in Gruppentreffen gehört natürlich auch bei uns zur Selbsthilfearbeit. Da wir uns aber gezielt an junge Erkrankte wenden, bieten wir vor allem diverse Kanäle an, sich online über die Krankheit zu informieren und auszutauschen«, so Ziaja. Für jüngere Menschen gehöre es heute einfach zum Lebensalltag, Fragen zur Krankheit sofort im Internet zu recherchieren.

## »Dr. Google« überfordert

Doch »Dr. Google« ist nicht immer ein guter Ratgeber. »Im Netz finden sich unglaublich viele Fehlinformationen, die einen Menschen, der sich zum ersten Mal mit der Krankheit beschäftigt, erheblich verunsichern können«, meint Ziaja. Es

gehöre deshalb zum Selbstverständnis von JuP, Betroffenen in jeder Phase der Krankheit möglichst umfassende Informationen zur Verfügung zu stellen, die den aktuellen medizinischen Wissensstand repräsentieren. Der Verein stellt das unter anderem durch eine enge Zusammenarbeit mit renommierten Parkinson-Expertinnen und -Experten sicher. Dazu gehört auch das ärztlich begleitete Forum, wo sich die Nutzerinnen und Nutzer medizinischen Rat holen können. Im Chat steht hingegen der Erfahrungsaustausch der JuP-Mitglieder im Vordergrund. Ohne räumliche und zeitliche Einschränkungen kann hier jede und jeder rund um die Uhr seine Fragen loswerden und findet schnell und unkompliziert Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die bereits entsprechende Erfahrungen gemacht haben.

## Parkinson einfach erklärt

Auch die regelmäßig stattfindenden Fachsymposien mit sehr aktuellen Ergebnissen aus der Hirnforschung sollen allen Gruppenmitgliedern digital zugänglich gemacht werden. JuP filmt deshalb die Vorträge der eingeladenen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler und stellt diese Videos dann auf dem eigenen Youtube-Kanal zur Verfügung. Mindestens ebenso ungewöhnlich ist der in Eigenregie produzierte Zeichentrickfilm »Die Jupsons«. Der mit ärztlicher und pädagogischer Begleitung realisierte Kurzfilm wendet sich gezielt an die Kinder von Parkinson-Erkrankten und erklärt die Krankheit kindgerecht und ohne Angst zu machen.



**Jung & Parkinson**  
Die Selbsthilfe e.V.

# 3

## Fragen an ...

Wir stellen einigen Podiumsteilnehmerinnen und -teilnehmern der diesjährigen Veranstaltung »Selbsthilfe im Dialog« drei Fragen zum Thema Digitalisierung.



**Carola Jantzen**  
Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle  
KISS in Kassel

### Worin sehen Sie die Chancen der Digitalisierung für Patientinnen und Patienten?

*Die Telemedizin ermöglicht eine engmaschige Überwachung von Messwerten durch die Ärztin, den Arzt auch ohne Arztbesuche. Das ist nicht nur ein Vorteil für Patientinnen und Patienten im ländlichen Raum, sondern für alle, und besonders für mobilitätseingeschränkte Menschen. Die Einbeziehung von Fachärztinnen und Fachärzten oder multiprofessionellen Teams bei Diagnose und Behandlungsplanung mithilfe von Videokonferenzen wird die Behandlungsqualität zukünftig noch enorm steigern. Wichtig finde ich, dass die Patientinnen und Patienten selbst auch Einsicht in die übermittelten Daten erhalten und mitentscheiden können.*

### Wie nutzen Sie als Selbsthilfekontaktstelle die digitalen Medien?

*Unsere Selbsthilfekontaktstelle in Kassel hatte bereits sehr früh eine eigene Internetseite, auf der sich die Selbsthilfegruppen mit selbst verfassten Texten vorstellen können. Die Seite zieht zurzeit auf ein modernes Redaktionssystem um, mit dem man sich dann auch direkt zu Veranstaltungen oder einem Newsletter anmelden kann. Auf der Facebook-Seite von KISS werben wir für neue Selbsthilfegruppen und informieren über Seiten im Netz, die sich mit Patientenrechten auseinandersetzen.*

### Was ist Ihnen bei diesem Thema noch wichtig zu sagen?

*In der Diskussion mit den Selbsthilfegruppenvertreterinnen und -vertretern ist uns klar geworden, wie vielfältig Technik bereits jetzt in der Realität eingesetzt wird. Damit uns diese Entwicklung nicht überrollt, muss sie auch kritisch begleitet werden. Ängste, dass individuelle Besonderheiten und Wünsche bei festen Programmschritten untergehen werden, dass man keine Wahl mehr haben wird, ob bestimmte Geräte eingesetzt werden oder nicht, dass man als Patientin oder Patient nicht entsprechend informiert wird und das Ganze nicht mehr überblicken kann, sind berechtigt und müssen Gehör finden. Vor allem: Der persönliche und vertrauensvolle Kontakt zur Ärztin oder zum Arzt darf durch die Technik nicht ersetzt werden.*

### Worin sehen Sie die Chancen der Digitalisierung für Patientinnen und Patienten?

*Als ich damals meine Diagnose bekam, bin ich zuerst ins Internet gegangen und habe »gegoogelt«. Dadurch bin ich erst auf die Selbsthilfe aufmerksam geworden und habe dann 2014 in Mainz die Gruppe gegründet. Die Digitalisierung fördert die Vernetzung, man kann sich mit anderen Patientinnen und Patienten gut austauschen und viele Informationen rund um die Erkrankung bekommen, aber auch viel von anderen Betroffenen erfahren.*

### Wie nutzen Sie als Selbsthilfegruppe die digitalen Medien?

*Wir nutzen die digitalen Medien zur Weiterbildung und um auf dem neuesten Stand der Behandlung zu bleiben. Auch findet man über das Internet viele Informationen zu Veranstaltungen oder Arztvorträgen rund um das Thema Parkinson. Wir haben auch eine Homepage, damit andere Erkrankte uns finden können und mit uns in Kontakt treten können.*

### Was ist Ihnen bei diesem Thema noch wichtig zu sagen?

*Dass meine persönlichen Daten gesichert sind. Die Digitalisierung unterstützt, aber das Zwischenmenschliche darf nicht zu kurz kommen oder gar auf der Strecke bleiben. Deshalb sind für mich Selbsthilfegruppen in allen Bereich sehr wichtig und gut und werden niemals durch die Digitalisierung ersetzbar.*



**Angela Ertl**  
Selbsthilfegruppe  
»Junge Meenzer Parkis«

### Worin sehen Sie die Chancen der Digitalisierung für Patientinnen und Patienten?

Digitalisierung kann in der Suchtbehandlung mannigfach helfen. Wenn ein Suchtkranker beginnt, sich mit seiner Krankheit auseinanderzusetzen – ob dies nun ein digitales Buch ist oder einfach auch nur Präventionsangebote sind –, beginnt bereits der Weg der Veränderung. Digitale Ansätze ermöglichen Suchthilfeeinrichtungen, bereits vor und auch nach einer Entgiftung oder Therapie Kontakt zu den Patientinnen und Patienten aufzunehmen, und fördern die Bindung zur jeweiligen Therapiestätte.

### Wie nutzen Sie als Selbsthilfegruppe die digitalen Medien?

Selbsthilfe ist vor allem eins: Betroffene tauschen sich untereinander aus. Dies kann, wenn es räumlich (und damit auf persönlichem Weg) nicht möglich ist, auch im Rahmen von Blogs oder Chat-Tools in Apps geschehen. Der Ortsverein Frankfurt des Blauen Kreuzes in Deutschland e. V. bietet für Suchtkranke (Hauptzielgruppe: Alkoholranke) Möglichkeiten, sich mit ihrer Krankheit auseinanderzusetzen – zum Beispiel das Lernen zu vermitteln, dass Betroffene Rückfallrisiken erkennen, und Hilfestellung zu geben für eine Rückkehr der Betroffenen nach der Therapie in ein »normales Leben«. Viele Themen werden als reines Online-Angebot und in Verbindung mit einer Fragestellung thematisiert und können dann immer wieder aufgerufen werden. Wir haben auch eine Facebook-Seite, auf der sich Betroffene anonym informieren können. So können sie Kontakt aufnehmen, und damit ein erstes Heranwagen an dieses sensible Thema fällt dann meist leichter als auf anderen Wegen.

### Was ist Ihnen bei diesem Thema noch wichtig zu sagen?

Die Bewältigung einer Suchtkrankheit oder auch der Umgang mit anderen Krankheiten bedürfen immer wieder des persönlichen Austausches mit anderen Betroffenen, so dass Digitalisierung und digitale Werkzeuge sicher helfen können. Dies vor allem bei der Rückfallprävention und bei der Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsum von Suchtmitteln. Der persönliche Kontakt zu anderen Betroffenen kann allerdings durch keine Maßnahme der Digitalisierung ersetzt werden.

### Worin sehen Sie die Chancen der Digitalisierung für Patientinnen und Patienten?

In einer immer mehr digitalisierten Gesellschaft sind Entfernungen keine Grenze mehr, und jung an Parkinson erkrankte Personen können dieses Medium nutzen, um sich untereinander auszutauschen. Die Selbsthilfe hat in diesem Fall keine örtlichen Bindungen mehr. Fragen zum »Wie geht es weiter«, »Wann informiere ich meine Familie« oder »Wie informiere ich meinen Arbeitgeber« beantworten betroffene Personen. Wer sonst kann diese Fragen authentischer beantworten? Das richtige Gehör im Umfeld zu finden ist eine der größten Herausforderungen für die Betroffene oder den Betroffenen. Es ist unser Ansatz, mit eigenen Erfahrungen, mit viel Empathie und Feingefühl Wege aufzuzeigen.

### Wie nutzen Sie als Selbsthilfegruppe die digitalen Medien?

Unsere Gruppe »Jung & Parkinson Lahn« ist eine von mehreren örtlichen Selbsthilfegruppen, die mit dem Verein »Jung & Parkinson – Die Selbsthilfe e. V.« (JuP) eine Internetseite und damit eine gemeinsame Präsentations- und Informationsbasis geschaffen haben. Der größte Nutzen der Digitalisierung ist die Vielfalt an Informationen und das grenzenlose Helfen, das viele Betroffene zusammenbringt.

### Was ist Ihnen bei diesem Thema noch wichtig zu sagen?

Im Gespräch mit anderen Selbsthilfegruppen wird immer wieder auf die Gefahren im Internet hingewiesen. Auch wir mussten feststellen, dass unser Internetauftritt immer wieder neu angepasst werden muss. Im Augenblick wird unsere Internetseite komplett überarbeitet und neu aufgebaut. Gründe hierfür sind die neue Datenschutzrichtlinie sowie die Reaktion des Vorstandes auf die Erfahrungen mit unseren Usern. Für uns ist es wichtig, auf eine vertraulich gestellte Frage eine vertrauliche Antwort geben zu können. Der Verein JuP gibt den regionalen Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich ebenfalls über unsere Seite zu präsentieren, und unterstützt auch beim Einrichten einer Seite in den sozialen Medien. All diese Dinge werden von erkrankten ehrenamtlichen Personen durchgeführt. Hier sind wir froh, einen starken Partner bei den Krankenkassen gefunden zu haben!



Achim Schaller  
Blaues Kreuz e. V.,  
Selbsthilfegruppe Frankfurt-Mitte



Jürgen Bücher  
Selbsthilfegruppe  
»Jung & Parkinson« Lahn

# Zukunft aktiv gestalten

**Interview |** Wir sprachen mit dem Vorstandsvorsitzenden der AOK Hessen, Detlef Lamm, über den Fortschritt der Digitalisierung im Gesundheitswesen, die Auswirkungen auf Patientinnen und Patienten und die Rolle der AOK Hessen hierbei.



**Herr Lamm, alle sprechen über den digitalen Wandel im Gesundheitswesen. Was bedeutet das für die AOK Hessen als gesetzliche Krankenkasse?**

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet schnell voran, und die Bedeutung digitaler Möglichkeiten bei Diagnostik und Behandlung nimmt stetig zu. Diese Veränderung betrifft uns alle und sorgt für einen tief greifenden Wandel. Als gesetzliche Krankenkasse sind wir in mehrfacher Hinsicht hiervon betroffen. Es werden neue technische Möglichkeiten in der Gesundheitsversorgung entwickelt, die die Behandlung der Patientinnen und Patienten verbessern können, zum Beispiel durch eine schnellere Übermittlung von Befunden, eine schnellere Diagnoseerstellung oder die Fernbeurteilung von bildgebenden Diagnoseverfahren. Wichtig ist, dass nachhaltige Vorsorge- oder Versorgungslösungen entstehen, bei denen die Betroffenen im Mittelpunkt stehen und der Nutzen für die Patientinnen und Patienten ersichtlich ist. Als AOK Hessen möchten wir die Digitalisierung aktiv gestalten und unseren Versicherten ein hohes Serviceniveau bieten.

**Die AOK-Gemeinschaft entwickelt ein digitales Gesundheitsnetzwerk. Was wollen Sie damit erreichen?**

Ganz grundsätzlich geht es darum, durch eine bessere Vernetzung der vorhandenen Informationen und der beteiligten Akteure die Qualität der Gesundheitsversorgung zu verbessern. Gleichzeitig leisten wir damit auch einen Beitrag zur Wirtschaftlichkeit, denn die Gesundheitsversorgung kann so deutlich effizienter gestaltet werden. Ein einfaches Beispiel ist der Medikationsplan. Wenn die Ärztinnen und Ärzte nicht wissen, welche Medikamente eine Patientin, ein Patient insgesamt einnimmt, können mögliche Unverträglichkeiten nicht berücksichtigt werden. Wichtig ist uns dabei: Die Patientinnen und Patienten behalten jeweils die Hoheit über ihre Daten. Sie entscheiden, wer Zugriff erhält und wer nicht.

**Wollen denn die Versicherten eine solche Vernetzung überhaupt?**

Eindeutig ja. Unter den gesetzlich Versicherten findet die Idee einer digitalen Gesundheitsakte große Akzeptanz. Das zeigt eine repräsentative YouGov-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Danach halten es 82 Prozent der befragten gesetzlich Krankenversicherten für sinnvoll, dass medizinische Daten in einer digitalen Gesundheitsakte gespeichert werden, sodass Ärztinnen und Ärzte in der Praxis und im Krankenhaus diese abrufen und sich einen

Überblick über den Gesundheitszustand der Patientinnen und Patienten verschaffen können. 78 Prozent der Befragten würden eine solche digitale Gesundheitsakte auch selbst nutzen.

#### Welche Projekte treibt die AOK Hessen noch voran?

Da ist derzeit viel in Bewegung. Durch die Lockerung des Fernbehandlungsverbotes besteht die Aussicht, dass ein breiterer Einsatz von Videosprechstunden unter bestimmten Bedingungen für die Beratung und Behandlung möglich sein wird. Dies kann gerade auch für die Versorgung von Patientinnen und Patienten im ländlichen Raum eine wertvolle Bereicherung sein. Zurzeit prüfen wir als AOK Hessen die Möglichkeiten für den Einsatz und die Etablierung einer Videosprechstunde zwischen AOK-Versicherten und Ärzten. Für Kinder steht aktuell die Entwicklung einer Online-Sehschulung in den Startlöchern, und als AOK Hessen sind wir an der Entwicklung einer bundesweiten digitalen Strategie für Diabetiker mit Tagebuch-App und Online-Coach beteiligt.

#### Und was bedeutet die Entwicklung für die Kundinnen und Kunden der AOK? Führt die Digitalisierung dazu, dass die AOK nicht mehr in der Fläche präsent sein wird?

Nein. Uns ist es sehr wichtig, dass wir unsere Kundinnen und Kunden persönlich, partnerschaftlich und unbürokratisch beraten. Das galt

bisher und gilt selbstverständlich auch in Zukunft. Besonders bei komplexeren oder sehr persönlichen Themen wird eine individuelle Beratung durch den persönlichen Kontakt ein wesentlicher Baustein sein. Gleichzeitig wissen wir, dass unsere Kundinnen und Kunden vermehrt digitale Kommunikationswege wünschen und nutzen. Deshalb bieten wir hier umfassende digitale Kontaktkanäle an und bauen diese weiter aus. Dies ist bei uns insoweit nicht wesentlich anders als in vielen anderen Dienstleistungsbranchen und Unternehmen auch. Denken Sie beispielsweise an Ihre Bankgeschäfte, hier lassen sich die einfachen Dinge, die keine große Beratung benötigen, problemlos von zu Hause erledigen.

#### Zum Schluss ganz konkret: Wird die AOK Hessen als Krankenkasse digitaler?

Ein klares Ja. Wir sind eine moderne und innovative Krankenversicherung, und unser Anspruch ist, die Digitalisierung aktiv zu gestalten. Das gilt sowohl für die Gesundheitsversorgung als auch für unsere internen Prozesse.

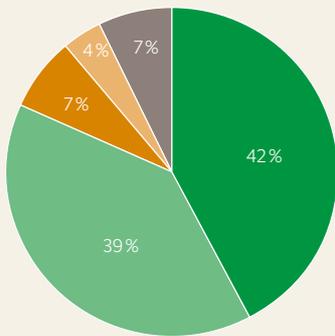


Vorstandsvorsitzender Detlef Lamm bei seiner Begrüßungsrede bei »Selbsthilfe im Dialog« in Fulda

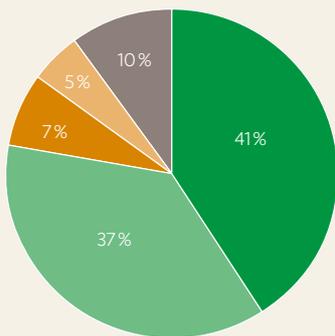
## Akzeptanz einer digitalen Gesundheitskarte

Inwiefern stimmen Sie der folgenden Aussage zu – immer unter der Voraussetzung, dass Datenschutz und Datensicherheit auf höchstem Niveau gewährleistet sind? (Basis: 1.793 gesetzlich versicherte Personen)

**Ich halte es für sinnvoll**, dass Daten über Diagnosen, Medikamente, Behandlungen, Impfstatus usw. in einer **digitalen Gesundheitsakte** gespeichert sind, sodass Ärzte in der Praxis und im Krankenhaus diese abrufen und sich einen Überblick über den Gesundheitszustand des Patienten verschaffen können.



**Ich persönlich würde eine digitale Gesundheitsakte nutzen**, wenn sie von meiner Krankenkasse angeboten würde.



- Stimme voll und ganz zu
- Stimme eher zu
- Stimme eher nicht zu
- Stimme überhaupt nicht zu
- weiß nicht/keine Angabe

Quelle: Bevölkerungsrepräsentative YouGov-Online-Befragung im Auftrag des AOK-Bundesverbandes, September 2017

# Sicherheit steht an erster Stelle

**AOK-Gesundheitsnetzwerk** | Die digitale Patientenakte soll den Austausch von Informationen zwischen Ärzten erleichtern – die Patienten erhalten dabei die volle Kontrolle über ihre eigenen Daten. Um Datendiebstahl zu verhindern, werden die sensiblen Patientendaten nicht zentral gespeichert, sondern verbleiben beim jeweiligen Arzt.

Gesundheitsinformationen selbstbestimmt immer und überall dort zur Verfügung haben, wo Patienten es möchten – um dieses Ziel für ihre 25 Millionen Versicherten zu realisieren, erprobt die AOK derzeit in Berlin und Mecklenburg-Vorpommern das digitale Gesundheitsnetzwerk. Das digitale Gesundheitsnetzwerk ist eine Plattform zum digitalen Austausch von Gesundheitsdaten zwischen Patienten, niedergelassenen Ärzten und Kliniken. Perspektivisch sollen auch weitere Akteure wie Apotheken, Pflegeheime oder Reha-Einrichtungen hinzukommen. Ziel ist es, alle Leistungserbringer im Gesundheitswesen miteinander elektronisch zu vernetzen und den Patienten dabei in den Mittelpunkt des Geschehens zu rücken. Denn der verbesserte Informationsaustausch wirkt sich positiv auf die Versorgung der Patienten aus: Unnötige Doppeluntersuchungen und Schnittstellenprobleme, etwa bei der Krankenhausentlassung, werden vermieden. Durch einen digitalen Medikationsplan verbessert sich zudem die Arzneimitteltherapiesicherheit. Und im Notfall können die Patienten auf Basis der gespeicherten Informationen schneller und gezielter behandelt werden.

## Volle Datensouveränität

Und wie funktioniert das? Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt erfasst zunächst die relevanten Behandlungsdaten wie gewohnt. Die Patientin oder der Patient kann diese in der persönlichen digitalen Patientenakte per Smartphone oder Computer jederzeit einsehen – und von Fall zu Fall neu entscheiden, für welche anderen Ärztinnen und Ärzte die Daten freigegeben werden sollen. Darüber hinaus kann jeder in der eigenen digitalen Patientenakte sehen, welche Ärztinnen und Ärzte oder welches Krankenhaus weitere medizinische Informationen eingestellt oder die Akte eingesehen haben. All diese Möglichkeiten helfen dem Patienten beim souveränen Umgang mit den eigenen Gesundheitsdaten. Zusätzlich können in der digitalen Patientenakte auch eigene Dokumente wie ein Organspendeausweis oder eigene Daten – beispielsweise Trackingdaten oder Vitalparameter – aus Apps, Wearables oder elektronischen Tagebüchern hochgeladen und für die Ärztinnen und Ärzte zugänglich gemacht werden.

## Höchste Sicherheitsstandards

Das Gesundheitsnetzwerk basiert auf innovativen internationalen IT-, Sicherheits- und Datenschutzstandards. Das Besondere am AOK-Gesundheitsnetzwerk ist, dass die Gesundheitsinformationen nicht zentral gespeichert werden, sondern bei demjenigen bleiben, der sie erhoben hat. So bietet die Plattform durch ihre dezentrale Struktur weniger Angriffsfläche für Datendiebstahl. Anders als gewinnorientierte Unternehmen hat die AOK kein Interesse daran, Patientendaten zu sammeln und kommerziell zu verwerten. Das spiegelt sich in der Architektur des Gesundheitsnetzwerkes wider: Die AOK bietet ihren Versicherten zwar die Plattform für den Austausch ihrer medizinischen Daten an, hat aber selbst keinerlei Zugriff auf die Daten und Dokumente, die die teilnehmenden Ärztinnen und Ärzte bereitstellen.

## 82 Prozent Zustimmung

Eine repräsentative Online-Befragung, die im Auftrag des AOK-Bundesverbandes erstellt wurde, zeigt, dass unter den gesetzlich Versicherten die Idee einer digitalen Gesundheitsakte große Akzeptanz findet. Danach halten es 82 Prozent der befragten gesetzlich krankenversicherten Personen für sinnvoll, dass medizinische Daten in einer digitalen Gesundheitsakte gespeichert werden, sodass Ärztinnen und Ärzte in der Praxis und im Krankenhaus diese abrufen und sich einen Überblick über den Gesundheitszustand des Patienten verschaffen können. 78 Prozent der Befragten würden eine solche digitale Gesundheitsakte auch selbst nutzen.

# Aktiv aus der Depression

**Online-Programm** | Niedergeschlagen, müde, antriebslos – diese Anzeichen können auf eine Depression hinweisen. Online-Selbsthilfeprogramme wie »moodgym« oder »Familiencoach Depression« können Betroffenen und ihren Angehörigen helfen.

Laut Stiftung Deutsche Depressionshilfe erkranken in Deutschland jedes Jahr etwa 4,9 Millionen Menschen an einer Depression. Damit Betroffene möglichst schnell Hilfe bekommen, können sie beispielsweise das Online-Programm »moodgym« nutzen. »Moodgym« ist für jeden kostenlos, zeitlich unbegrenzt und anonym nutzbar. Auf verständliche Weise veranschaulicht das Online-Programm, wie negative Gefühle und depressive Symptome zusammenhängen, und wie es gelingen kann, negative Gedankenmuster mit der Zeit zu verändern und zu ersetzen. Durch den Aufbau neuer Verhaltensweisen können sich Stimmung und Wohlbefinden verbessern. Praktische Unterstützung bekommen Betroffene dabei von virtuellen Personen, die sie durch das Programm begleiten.

## Studien belegen den Erfolg

Das internetbasierte Selbsthilfeprogramm lässt sich am besten mit »Fitness für die Stimmung« übersetzen. Es basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie und ist von australischen Wissenschaftlern speziell zur Vorbeugung und Linderung depressiver Symptome entwickelt worden. 2016 hat die Universität Leipzig mit Förderung der AOK das erfolgreiche Programm ins Deutsche übersetzt. Weltweit nutzen es bereits mehr als eine Million Menschen, in Deutschland sind es bisher insgesamt 25.000 Nutzer und jeden Monat kommen 1000 neue dazu. Die Wirksamkeit des Programms ist bereits durch verschiedene Studien belegt. Die jüngste, im Juli 2018 veröffentlichte Studie der Universität Leipzig zeigt, dass depressive Symptome bei Patientinnen und Patienten, die zusätzlich zur ärztlichen Behandlung das Programm nutzten, signifikant stärker zurückgingen als in einer Kontrollgruppe. Auch die sogenannte »Remissionsrate«, mit der das Verschwinden der Krankheitssymptome beschrieben wird, lag bei den »moodgym«-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern mit 39 Prozent nach sechs Monaten deutlich höher als in der Kontrollgruppe mit 23 Prozent. »Moodgym« kann natürlich keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen. Die aktuellen Studienergebnisse zeigen aber, dass sich das Programm eignet, um eine entsprechende Behandlung sinnvoll zu ergänzen – besonders wenn es frühzeitig eingesetzt wird.



## Programm für Angehörige

Seit Kurzem unterstützt die AOK mit einem weiteren Online-Programm nun auch Angehörige von Depressionskranken. Der »Familiencoach Depression« hilft den Angehörigen, mit häufigen Symptomen, wie Freudlosigkeit oder Antriebslosigkeit ihres Partners oder Familienmitgliedes, richtig umzugehen. Das wissenschaftlich fundierte Programm zeigt in 14 kurzen Videos, wie Probleme im Umgang mit der depressiven Erkrankung eines Angehörigen besser bewältigt werden können. Es informiert zudem über den angemessenen Umgang mit Krisensituationen und Suizidgedanken. Das Programm ist mit Fokusgruppen von Angehörigen und betroffenen Patientinnen und Patienten entwickelt worden. Es kann in verschiedenen Settings eingesetzt werden – beispielsweise als zusätzliches Angebot in der Beratung von Angehörigen. Das neue Online-Programm ist auf [www.familiencoach-depression.de](http://www.familiencoach-depression.de) kostenfrei verfügbar.

[www.moodgym-deutschland.de](http://www.moodgym-deutschland.de)

[www.familien-coach-depression.de](http://www.familien-coach-depression.de)



## Hilfe bei Erziehungsproblemen

**Unterstützung für Eltern I** Chaos im Kinderzimmer, Stress mit den Hausaufgaben, Probleme in der Schule – die Erziehung von Kindern mit ADHS ist eine Herausforderung. Mit dem wissenschaftlich fundierten »ADHS-Elterntainer« hilft die AOK betroffenen Familien.

Jede Familie kennt Phasen, in denen es bei der Erziehung von Kindern Schwierigkeiten gibt. Bei Kindern mit der »Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung« – kurz: ADHS – sind solche Erziehungsprobleme jedoch allgegenwärtig. Bis zu sechs Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums an den ADHS-typischen Störungen der Aufmerksamkeit, an motorischer Unruhe oder hoher Impulsivität. »Die Entstehung von ADHS hat nichts mit erzieherischem Versagen zu tun«, erklärt Prof. Manfred Döpfner, Leitender Psychologe in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Uniklinik Köln. »Eltern mit hyperaktiven Kindern müssen eine viel höhere Erziehungsleistung erbringen als andere Eltern, denn ihre Kinder reagieren sehr heftig auf Fehler.« Im Alltag fällt es den Kindern mit ADHS beispielsweise schwer, die Hausaufgaben zu erledigen. Sie lassen sich leicht ablenken, stören oft die Abläufe in der Familie. Einige sind aufsässig und befolgen Anweisungen nicht. Kritik und Strafen führen oft dazu, dass die Situation eskaliert und ein Machtkampf stattfindet. Für Eltern bereitet die zeitintensive und kräftezehrende Betreuung permanent Momente von Frust, Selbstzweifel und Wut.

### Probleme in den Griff bekommen

Mit dem »ADHS-Elterntainer« stellt die Gesundheitskasse diesen Eltern ein kostenloses und leicht zu nutzendes Hilfsangebot zur Verfügung. Das wissenschaftlich fundierte Online-Programm bietet eine umfassende Unterstützung für Mütter und Väter, die durch die Verhaltensprobleme ihrer Kinder besonders belastet sind. Es vermittelt einfache, verhaltenstherapeutisch basierte Methoden zum Umgang mit problematischen Alltagssituationen wie Unruhe beim Essen, Geschwisterstreit, Chaos im Kinderzimmer oder Stress wegen Medienkonsums. In sieben Schritten können die Eltern

erarbeiten, wie sich Probleme besser in den Griff bekommen lassen. Anhand von 44 kurzen Videosequenzen lernen sie exemplarisch, wie sich die im Elterntainer beschriebenen Methoden im Alltag anwenden lassen. Darüber hinaus stellt der »ADHS-Elterntainer« Methoden vor, wie Eltern die Beziehung zum Kind verbessern können. Ein weiteres Ziel des Programms ist es, dass Eltern in schwierigen Phasen auch ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und für sich Kraft tanken können. Der Elterntainer vermittelt zudem Basiswissen rund um das Krankheitsbild ADHS.

### Wissenschaftlich fundiertes Trainingskonzept

Das Online-Programm kann von Eltern selbstständig genutzt, aber auch als Ergänzung zu ärztlicher oder therapeutischer Behandlung eingesetzt werden. Das Besondere am Elterntainer ist, dass hier ein umfassendes, verhaltenstherapeutisch basiertes und methodisch fundiertes Trainingskonzept zur Verfügung steht. Das in Kooperation mit dem ADHS-Experten Prof. Manfred Döpfner entwickelte Angebot ist für alle Interessierten jederzeit und ohne Registrierung nutzbar. Auf Wunsch können sich die Nutzer zusätzlich mit einer E-Mail-Adresse und einem selbst gewählten Passwort beim »ADHS-Elterntainer« anmelden. Dann werden ihre Eingaben gespeichert, sodass sie beim nächsten Einloggen kontinuierlich im Programm weiterarbeiten können. Diese Daten werden von der AOK selbstverständlich nicht ausgewertet oder weitergegeben. Für AOK-Versicherte gibt es ein exklusives Zusatzangebot: Sie können sich von Expertinnen und Experten aus dem Team von Prof. Döpfner beraten lassen, wenn sie Fragen zur Anwendung der Methoden haben, die im Elterntainer vermittelt werden.

# Online fit und gesund bleiben

**AOK digital |** Ob gesunde Ernährung, Entspannung oder virtueller Laufkurs – die Gesundheitskasse bietet ihren Versicherten auch im Netz verschiedene Präventionsprogramme. Webbasiert und interaktiv erhalten Versicherte dabei Unterstützung für ihre Gesundheit.

## Abnehmen mit Genuss

Mit dem Programm »Abnehmen mit Genuss« bietet die AOK ihren Versicherten Hilfe auf dem Weg zu einem gesunden Gewicht. Das Programm ist auf ein Jahr angelegt, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer trainieren in dieser Zeit ein dauerhaft gesundes Essverhalten. Dabei werden sie von Ernährungsexperten individuell begleitet. Sie erhalten einen individuell angepassten Ernährungsplan und können sich bei Fragen oder Motivationsproblemen per E-Mail jederzeit an das Expertenteam wenden. Über das Forum ist aber auch ein Austausch mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern möglich. Darüber hinaus bietet das Portal im Magazinbereich auch viele gute Tipps zu den Themen Ernährung und Bewegung, beispielsweise wie man sich in der Kantine ein möglichst ausgewogenes und gesundes Essen zusammenstellt. Mithilfe einer App können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jederzeit ihren Tagesplan und Lebensmittelinformationen per Smartphone abrufen sowie die Rezeptdatenbank durchforsten. Anmelden können sich alle, die mindestens 15 Jahre alt sind. Für Diabetiker gibt es eine spezielle Variante des Programms.

[www.abnehmen-mit-genuss.de](http://www.abnehmen-mit-genuss.de)

## Stress im Griff

Stress versetzt den Körper in Alarmbereitschaft und sorgt so kurzfristig für eine erhöhte Leistungsbereitschaft. Wird Stress jedoch zum Dauerzustand, kann diese Überlastung krankmachen. Das Online-Programm »Stress im Griff« hilft, Stress dort zu bekämpfen, wo er entsteht: im Kopf. Auf dem Weg zu mehr Gelassenheit beantworten die Nutzerinnen und Nutzer zunächst 17 Fragen. Bereits am nächsten Werktag erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Analyse ihrer persönlichen Belastungssituation, die ein erfahrenes Team von Stressexpertinnen und -experten erstellt. Das Team unterstützt die Programmteilnehmerinnen und -teilnehmern dabei, individuelle Ursachen für Stressgefühle zu finden, und erarbeitet ein individuelles vierwöchiges Anti-Stress-Trainingsprogramm. Ziel des Programms ist es, dass die Teilnehmenden lernen, in fordernden Situationen künftig gelassener zu bleiben. »Stress im Griff« gibt es in zwei Varianten – ein allgemeines Basispro-

gramm für den alltäglichen Stress sowie eine Variante speziell für den beruflichen Stress.

[www.stress-im-griff.de](http://www.stress-im-griff.de)

## Rückenaktiv

Mit »Rückenaktiv« bietet die AOK ein individuelles Trainingsprogramm, mit dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Gesundheit und Fitness verbessern und Rückenschmerzen vorbeugen können. Das Programm dauert 15 Wochen. Die Teilnehmenden erfahren im Verlauf des Kurses, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag bringen können. Dazu erhalten sie wissenschaftlich fundierte Informationen zum Thema Rückengesundheit sowie Übungsanleitungen und Trainingstipps, die individuell abgestimmt sind. Regelmäßige Trainings-Feedbacks und Anregungen für den Umgang mit dem »inneren Schweinehund« runden das Programm ab. Die berufliche Variante dieses Programms heißt »Rückenaktiv im Job«.

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

## Laufend in Form

Zum Abnehmen sind Nordic Walking und ruhiges Jogging ideal. Wie man richtig läuft und wackelt, erfahren Versicherte im AOK-Trainingsprogramm »Laufend in Form«. Herzstück des Programms ist die individuelle und interaktive Beratung durch ein Expertenteam. Das Internetangebot hat die Gesundheitskasse gemeinsam mit dem 16-fachen Deutschen Laufmeister Herbert Steffny erarbeitet. Während des sechsmonatigen Programms erstellt das AOK-Expertenteam für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer individuelle Trainingspläne. Diese können online ihre Trainingsergebnisse wie Puls, Strecke und Trainingszeit eintragen, die Laufexpertinnen und -experten passen regelmäßig den Trainingsplan an die individuelle Leistungsfähigkeit an. Gezielte Tipps und Motivation kommen zusätzlich per SMS und E-Mail. Wer möchte, kann sich mithilfe des Programms sogar Schritt für Schritt auf die Teilnahme an einem Halbmarathon vorbereiten. Das Programm ist bereits ein Klassiker unter den AOK-Gesundheitsprogrammen.

[www.laufend-in-form.de](http://www.laufend-in-form.de)



# Digitalisierung beschäftigt und verändert Selbsthilfe

**Resümee der Veranstaltungsreihe** | Die meisten der rund 1.000 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der hessischen Selbsthilfe kamen mit keinem klaren Bild zum Thema der »Digitalisierung im Gesundheitswesen« in die Veranstaltungsreihe der AOK Hessen, die zum 16. Mal in zehn hessischen Städten durchgeführt wurde. Zwar haben die meisten ein Smartphone und nutzen die eine oder andere App, aber ansonsten war es für die meisten Teilnehmenden Neuland.

Sicher: Das Thema ist in aller Munde, steht in vielen Zusammenhängen auf der medialen Agenda, doch wie genau es unseren Alltag, das Gesundheitswesen oder auch die Selbsthilfe verändert, war und ist den meisten nicht klar. Eine Sensibilisierung der Teilnehmenden für den Facettenreichtum der Digitalisierung, der alle Lebensbereiche und -wirklichkeiten erfasst und das Leben, wie wir es kennen, nachhaltig verändern wird, ist gelungen.

Dazu beigetragen hat der Vortrag von Dr. Tobias Gantner. Wer ihm zuhörte, konnte nicht anders, als gebannt zu sein von den Bildern der »neuen Welt«, die da mit Riesenschritten auf uns zukommt. Für Tobias Gantner ist die Akzeptanz der digitalen Möglichkeiten dann gegeben, wenn ein Nutzen für den Menschen klar ist, wenn die Anwendung Spaß und Freude bereitet, und wenn es in den Alltag passt.

## Drei Kernbotschaften

Dr. Gantners Vortrag enthielt drei Kernbotschaften. Erstens: Die Digitalisierung macht die Vernetzung untereinander in der Selbsthilfe noch einfacher. Die Welt wird ein »globales Dorf«. Das erleichtert den Kontakt von Betroffenen untereinander in dieser Welt, so zum Beispiel auch von Menschen mit seltenen Erkrankungen. Zweitens: Digitalisierung bedeutet Demokratisierung durch Transparenz des Angebots und der Qualität. Das setzt aber die Bereitschaft zu Weiterbildung und Eigenverantwortung voraus. Auch die Selbsthilfe wird diese Möglichkeiten nur dann für sich nutzen können, wenn sich die Akteure in der Selbsthilfe mit diesem Thema aktiv auseinandersetzen. Schließlich drittens: Die Digitalisierung fördert Gesundheitskompetenz im Sinne des Empowerments (der Befähigung) von Patienten, damit sie noch aktiver und vor allem auch präventiv an Therapie und Genesungsverlauf teilhaben können.

## Unterschiedliche Blickwinkel beleuchtet

Die anschließende Podiumsdiskussion vertiefte diese zentralen Aspekte noch einmal – je nach Blickwinkel der beteiligten Personen. Hier diskutierten neben dem Referenten Mitarbeitende der AOK, Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfe und Selbsthilfekontaktstellen sowie wechselnde Vertreterinnen und Vertreter von Kliniken, der Verbraucherzentrale, des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration und eine niedergelassene Ärztin. Allen Teilnehmenden wurde dabei der Facettenreichtum des Begriffs »Digitalisierung« klar. Neben den Chancen standen stets auch die möglichen Risiken, die sich mit dem Thema Datensicherheit beschäftigten. Doch alle betonten, dass die digitalen Techniken und Möglichkeiten den Austausch der betroffenen Menschen nie ersetzen, sondern »nur« ergänzen können und werden. Die Teilnehmenden selbst hatten stets die Möglichkeit, in diese Diskussion einzugreifen. Zum einen, indem sie im Vorfeld der Diskussion, unmittelbar nach dem Vortrag, auf Karteikarten ihre Anregungen, Ideen, Vorbehalte, Fragen, Blickwinkel notierten, die aktiv aufgegriffen wurden, zum anderen, indem sie abschließend stets die Gelegenheit erhielten, sich mit einem Wortbeitrag direkt einzubringen. Das wurde auch in jeder hessischen Stadt gern genutzt.

## Bereits mittendrin

Festzustellen war, dass bereits in jeder Region irgendein digitales Projekt, zum Beispiel in einer Klinik oder in einem Hausärzterverbund oder in einem bestimmten Indikationsgebiet, erprobt wird. Vieles stehe erst am Anfang, doch auch darin waren sich alle einig: Stoppen lässt sich die Digitalisierung nicht. Ziel sollte es sein, sie aktiv zu gestalten. Dass die Selbsthilfe in Hessen das nun besser kann, verdankt sie auch dieser Dialogreihe.



Autor: Dr. Winfried Kösters

# Glossar

## 3D-Druck

Die Erstellung dreidimensionaler Objekte aus unterschiedlichen Materialien durch einen speziellen 3D-Drucker. Das zu druckende Modell wird zuvor am Computer programmiert.

## Android

Das am weitesten verbreitete Betriebssystem für Smartphones mit einem Marktanteil von rund 80 Prozent in Deutschland.

## App

Apps (Abkürzung für Applikationen) sind Software-Programme, die speziell für Smartphones und Tablets entwickelt werden. Sie umfassen die verschiedensten Anwendungsgebiete, darunter Nachrichten- und Informationsdienste, Zugang zu sozialen Netzwerken, Navigationsdienste oder Gesundheitsprävention.

## App Store

Verkaufsplattform für Apps. Die bekanntesten sind der Apple App Store, Google Play oder der Windows Store.

## Betriebssystem

Programm, das die grundlegenden Funktionen eines Smartphones oder Computers steuert. Es regelt das Zusammenspiel von Hardware (Smartphone) und Software (z. B. Gesundheits-Apps) und sorgt dafür, dass Programme korrekt ausgeführt werden können.

## Big Data

Analyseverfahren, mit denen riesige Datenmengen sehr schnell gesammelt und systematisch ausgewertet werden können.

## Blog

Regelmäßig aktualisierte Webseite im Stil eines virtuellen Tagebuchs. Beiträge werden chronologisch aufgelistet und können meist auch kommentiert werden.

## Cloud

Speicherplatz, der von überall und jederzeit und von überall aus dem Internet erreichbar ist. Der Dateneigentümer bestimmt, ob und mit wem er seine Daten teilen möchte. Daten in der Cloud (Englisch für Wolke) sollten durch Passwörter und eine Verschlüsselung der Daten vor unerlaubtem Zugriff geschützt werden. Ein absolut sicherer Schutz ist aber nicht möglich.

## Cookies

Der Begriff Cookie kommt aus dem Englischen und bedeutet Keks oder Plätzchen. Im Bereich der Digitalisierung ist es ein Datenpaket (sozusagen ein »Plätzchen«), welches zwischen Computerprogrammen ausgetauscht wird und dazu dient, dass der Besucher einer Internetseite beim nächsten Besuch schneller wiedererkannt werden kann.

## Datenschutz

Betrifft das Recht des Einzelnen, über die Verwendung seiner Daten zu entscheiden, seine Privatsphäre zu wahren und sich vor missbräuchlicher Datenverwendung zu schützen.

## Digitalisierung

Umwandlung analoger Daten in ein digital nutzbares Format. Im Gesundheitswesen bedeutet dies, dass medizinische Daten, wie zum Beispiel Befunde, Röntgenbilder oder Laborwerte, von Patientinnen und Patienten elektronisch erfasst und verarbeitet werden.

## Digital Native

Menschen, die mit der Nutzung von Internet und neuen Medien aufgewachsen sind, also die Geburtsjahrgänge ab circa 1980.

## Download

Bezeichnet den Vorgang des Herunterladens, also des Speicherns von Dateien oder Programmen. Diese stammen von einer Webseite im Internet und werden beim Download auf einem Computer, einem Tablet oder einem Smartphone für die weitere Nutzung gespeichert.

## E-Health

Anwendungen im Bereich der Medizin, die mithilfe von digitalen Informations- und Kommunikationstechniken (IKT) die Gesundheitsversorgung verbessern und Kosten senken können.

## E-Literacy/Digital Literacy

Fähigkeit, mit digitalen Geräten wie Smartphones, Computern oder Tablets umgehen zu können. Das beginnt mit dem Verständnis des Gerätenutzens und geht bis zur korrekten Bedienung etwa von Apps auf dem Gerät.

## Google Play

Plattform des Unternehmens Google, über die Apps für das Smartphone-Betriebssystem Android vermarktet werden.

## Hackathon

Veranstaltung, bei der Programmierer und Software-Entwickler mit Unterstützung von Experten oder Nutzern in einem kurzen Zeitrahmen gemeinsam digitale Anwendungen wie beispielsweise Apps entwickeln.

## mHealth

Angebote zur Gesundheitsversorgung, die mit der Unterstützung mobiler Endgeräte wie Smartphones, Tablets oder Wearables realisiert werden.

## Self-Tracking

Self-Tracking ist ein Begriff für die regelmäßige, freiwillige Erhebung und Sammlung von gesundheits- und fitnessrelevanten sowie persönlichen Daten jeglicher Art unter der Verwendung von beispielsweise Apps oder Wearables.

## Smartphone

Mobiltelefon mit Internetzugang und Computerfunktionalitäten.

## Social Media

»Soziale Medien« sind im Internet geschaffene Plattformen – also digitale Medien –, über die sich Menschen auf der ganzen Welt austauschen können. Hierzu gehören zum Beispiel Netzwerke wie Facebook oder Xing, aber auch Portale, bei denen Fotos oder andere Dokumente ausgetauscht werden können, wie zum Beispiel Youtube oder Pinterest.

## Telematik

Im Gesundheitswesen bedeutet Telematik die Verbindung der Telekommunikation und der Informatik. Medizinische Daten und Informationen können hierdurch schneller und umfangreicher erfasst, verarbeitet und allen Akteuren im Gesundheitswesen, wie zum Beispiel Ärzten, Krankenhäusern, Apotheken und Kostenträgern, zur Verfügung gestellt werden.

## Touchscreen

Berührungsempfindlicher Bildschirm eines Tablets oder Smartphones. Die Nutzerin oder der Nutzer steuert das Programm mit Fingergesten wie Wischen oder Tippen.

## Wearables

Mit Mikrosensoren ausgestattete Kleidungsstücke, Armbänder, Uhren oder Brillen, die der Nutzer im Alltag trägt. Wearables zeichnen mithilfe kleinster Sensoren Aktivitäten oder Gesundheitsdaten wie beispielsweise Laufstrecken, Energieumsatz und Herzschlagfrequenz auf (Self-Tracking) und machen sie über eine dazugehörige App auswertbar.

Quellen: BMG, APS, healthon



http://

Search

## Webtipps

Wir haben für Sie eine Auswahl an Internetportalen zusammengestellt, auf denen Sie fundierte Informationen rund um die Digitalisierung finden.

 [www.aps-ev.de](http://www.aps-ev.de)

Webseite des Aktionsbündnisses Patientensicherheit. Dieses setzt sich für eine sichere Gesundheitsversorgung ein und widmet sich der Erforschung, Entwicklung und Verbreitung dazu geeigneter Methoden. Hier finden Sie unter anderem die »Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps«.

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

Hier finden Sie unter anderem den Studienbericht »Chancen und Risiken von Gesundheitsapps«.

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

Hier finden Sie unter anderem »Das ABC der digitalen Welt« zum Herunterladen.

 [www.ehealth-in-hessen.de](http://www.ehealth-in-hessen.de)

Die E-Health-Initiative Hessen des hessischen Gesundheitsministeriums ist Innovator, Impulsgeber und Vermittler für die Digitalisierung des hessischen Gesundheitswesens.

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

HealthOn ist eine Informations- und Bewertungsplattform für Gesundheits-Apps in Deutschland. Hier werden Verbraucher auf einer unabhängigen Informations- und Bewertungsplattform über Trends und Entwicklungen auf dem Gebiet der digitalen Gesundheit informiert.

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

Auf der Internetseite der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) finden Sie praxisnahe Hinweise, wie ein eigener Internetauftritt gestaltet werden kann. Neben einer Beispiel-Homepage finden Sie ergänzende Hintergrundinformationen zu rechtlichen Vorgaben wie Urheberrecht und Datenschutz. Zusätzlich gibt es noch Tipps, was bei der Planung, Umsetzung und Bekanntmachung einer Homepage zu beachten ist.

## Impressum

Forum spezial – Informationsdienst für Patienten und Selbsthilfe der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

Herausgeber  
AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Ralf Metzger (V. i. S. d. P.)  
Hauptabteilungsleiter  
Unternehmenspolitik/-kommunikation  
Basler Straße 2, 61352 Bad Homburg v. d. H.  
Telefon 0 61 72 272-178  
Fax 0 69 6 68 16 55 0178  
E-Mail [forumplus@he.aok.de](mailto:forumplus@he.aok.de)  
Internet [www.aok.de/hessen](http://www.aok.de/hessen)

Redaktionsleiterin  
Susanne Strombach

Redaktion  
Otmar Müller, KomPart Verlagsgesellschaft  
(Texte Seite 4–15, 20–23, 25–26)

Redaktionsschluss  
12. September 2018

Realisation  
Meinhardt Verlag und Agentur  
Magdeburgstraße 11, 65510 Idstein  
[www.meinhardt.info](http://www.meinhardt.info)

Titelbild © sdecoret – stock.adobe.com

ISSN: 1611-7395

„Und die AOK  
bietet wirklich  
mehr Service  
als andere?“

„Ja, allein schon die vielen  
Beratungscenter in der Nähe.“

Wer's weiß, wechselt jetzt zu uns: Mit unserem starken Service sind wir in vielen Beratungscentern persönlich für Sie da – oder telefonisch rund um die Uhr!