

## Apps auf Rezept

### Beratungsangebot im PIZ



Wer hat nicht schon von Apps gehört. Viele dieser **digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA)** versprechen einen Nutzen für die Gesundheit. Wer ein Smartphone besitzt, kann sie sich im App-Store problemlos herunterladen. Aber woher weiß ich, ob diese auch medizinisch sinnvoll sind und welche Anwendung für mich geeignet ist? Wie vertrauenswürdig ist der Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten?

### Was bieten die Apps auf Rezept?

Seit Oktober 2020 können Ärzte und Psychotherapeuten Apps verordnen. Dazu gehören Anwendungen mit unterschiedlichen Ansätzen, z.B. **Übungs- oder Lerneinheiten, Motivation- und Verhaltensänderung oder Umgang mit belastenden Situationen oder Symptomen**. Die Anwendungen sollen Patient\*innen dabei helfen, selbst im Sinne der Gesundheit aktiv zu werden oder bei krankheitsbedingten Schwierigkeiten zu unterstützen. Viele Apps beinhalten einen Anteil an Wissensvermittlung, um die Gesundheitskompetenz zu stärken. Ihre eigene Zielsetzung für die Nutzung einer App auf Rezept legen Sie am besten gemeinsam mit Ihrem Arzt fest.

### Worin liegt für mich der Nutzen?

Eine DiGA ist dann nützlich, wenn sich Ihr Gesundheitszustand oder Ihr Umgang mit belastenden Symptomen und Begleitumständen durch die Benutzung der DiGA verbessert. Auch die Verbesserung der Lebensqualität im Zusammenhang mit der gesundheitlichen Situation zählt dazu. Informieren Sie sich vorher, was die Anwendung kann und wo Ihre Grenzen sind. Die meisten Anwendungen setzen voraus, dass die Nutzer regelmäßig Übungen und Einträge machen oder bestimmte Programmteile bearbeiten. Außerdem sollten Sie eine Vorliebe für die Nutzung von moderner Technik haben. Einmal installiert sind die Programme aber meist selbsterklärend und interaktiv gestaltet. Ein Vorteil der Apps ist die Unabhängigkeit von Terminen außer Haus.

## Digitale Gesundheitsanwendungen – Wie steht es mit der Sicherheit?

Der Markt an Apps und webbasierten Anwendungen (DiGA) ist recht unüberschaubar. Daher hat der Gesetzgeber Vorgaben für Gesundheits-Apps auf Rezept im **Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG)** festgelegt. Diese Vorgaben werden vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft.

Dabei müssen die Hersteller nachweisen, dass Ihre App **benutzerfreundlich** ist, der **Datenschutz** beachtet wird und die Anwendung einen **nachgewiesenen positiven Nutzen** hat. Nach der Zulassung werden die geprüften Apps in das DiGA-Verzeichnis aufgenommen: <https://diga.bfarm.de/de>

## Für welche Anwendungsgebiete gibt es geprüfte DiGA's?

Die ersten geprüften Apps wurden zugelassen für Schlafstörungen, Tinnitus, Depression oder Angststörungen, Starkes Übergewicht, Training für Rücken-, Knie-, und Hüftschmerzen, Nachsorge bei Schlaganfall oder Linderung von Folgen einer Krebserkrankung und Multipler Sklerose. Es gibt dauerhafte und vorläufige Zulassungen. Bei den vorläufigen Zulassungen werden noch weitere Daten / Studien über den Nutzen erwartet.

Im DiGA-Verzeichnis sind die Anwendungsgebiete gut beschrieben. Es kommen ständig weitere dazu, zum Beispiel für die Begleitung beim Diabetes oder den Umgang mit Suchtproblemen.

## Wie erhalte ich eine geprüfte Gesundheits-App?

Es gibt grundsätzlich zwei Wege:

1. Sie erhalten eine Verordnung auf einem ganz normalen Rezept (Muster 16) durch die Ärzte oder Psychotherapeuten. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten.
2. Sie können eine zugelassene DiGA auch direkt über Ihre Krankenkasse beantragen, dazu müssen Sie dann eine Indikation über eine Diagnose oder Behandlungsunterlagen vorweisen.

Die Kosten trägt die Krankenkasse. Sie belasten nicht das Budget der Ärzte.

## Wo kann ich mehr dazu erfahren?

Im Patienten-Informationszentrum können wir Sie beraten, worauf Sie achten sollten und Ihnen einen Einblick geben mit welcher Form der Unterstützung die Apps arbeiten. Ziel der Beratung ist es, die Vor- und Nachteile für den eigenen Gebrauch abschätzen zu können.

Die Beratung ist kostenlos und kann kurzfristig vereinbart werden.

**Patienten-Informationenzentrum**

**Tel.: 0651 208-1520**

**E-Mail: [piz@bk-trier.de](mailto:piz@bk-trier.de)**



**Krankenhaus der  
Barmherzigen Brüder Trier**



**Patienten-  
Informationszentrum**

Nordallee 1 · 54292 Trier  
Tel. 0651 208-1520  
[www.patienteninformationszentrum.de](http://www.patienteninformationszentrum.de)